

دەرمانسازیی فۆلکلۆریی

لە دەڤەری کەرکووکدا

کۆکردنەوە و شیکردنەوەی: هەردەوێڵ کاکەیی

ئینستیتیوتی کەلەپووری کورد

دەرمانسازیی فۆلکلۆریی

لە دەڤەری کەرکووکدا

کۆکردنەوە و شیکردنەوەی
هەردەوێڵ کاکەیی

پرۆژەی ئینستیتیوتی کەلەپووری کورد

٢٠٠٩

ئینستیتیوتی کەلەپووری کورد

ناوی کتێب: دەرمانسازیی فۆلکلۆریی لە دەڤەری کەرکووکدا
کۆکردنەوە و شیکردنەوەی: هەردەوێڵ کاکەیی
پێداچوونەوەی زمانەوانی: د. حوسێن محەمەد عەزیز
ژمارەی بڵاوکراوە: ٩٧ی ئینستیتیوت/ ئۆفیسی کەرکووک
دیزاینی بەرگ: حەمید رەزا ئازموودە
ڕێکخستنی لاپەڕەکان: کاروان سالار
فۆتۆ: نزار بەکر
چاپخانە: ئاراس ـ هەولێر
تیراژ: ١٠٠٠
چاپی یەکەم: ٢٠٠٩
ژمارەی سپاردن: ٢٤٧٧– ٢٠٠٩ وەزارەتی رۆشنبیری هەرێمی کوردستان

ناونیشان: عێراق ـ سلێمانی ـ عەلی ناجی
گەڕەکی ١٠٣ ـ کۆڵانی ٥٢ ـ خانوی ژمارە: ٢٢
Tel: 0044704-3137233
www.khi03.com
khi_2003@hotmail.com

لەسەر ئەرکی دەزگای (ئاراس) چاپ کراوە

ناوەرۆك

• بەشی سێیەم

پێشەکی

لەگەڵ پەرەسەندن و پێشکەوتنی زانستی پزیشکیدا، بەرەبەرە "داوودەرمانی سرووشتی" باوی نەما و مرۆڤ بە شوێن دڵنیایی و چارەسەری فرەتری گیروگرفتە تەندرووستییەکانی، رووی لەڕێگەی زانست و تەکنەلۆژیا کرد. خەریك بوو داوودەرمانی سرووشتی فەرامۆش دەکرا، بەڵام لە نیوەی دووەمی سەدەی بیستدا، هەر لەو وڵاتە پێشکەوتووانەی جیهاندا، جارێکی دیکە بڕوا بە دەرمانی سرووشتی سەریهەڵدایەوە و تەنانەت دەیان دەستە و گرووپی جیهانی درووستبوون کە بڕوایان بە دووبارە گەڕانەوەی داوودەرمانی سرووشتی بوو... لە هەمانکاتدا و بۆ پەرەپێدانی ئەم بوارە، تاقیگە گەورەکانی دەرمانسازیی و تەکنەلۆژی پێشکەوتووی پزیشکی لە جیهاندا، کەڵکیان لە داوودەرمانی سرووشتی وەرگرت و جارێکی دیکە کێڵگەکان بەبێ داوودەرمانی کیمیایی کەوتنە بەرهەمهێنان. تاڕادەیەك ئەمڕۆ لە جیهانی پێشکەوتوودا، زۆربەی خەڵك روویان کردووەتە خواردن و داوودەرمانی سرووشتی تاکو دەرمانی دەستکرد و کیمیایی، مەگەر لەکاتی پێویست و بە دەستوور و ئامۆژگاری دکتۆردا نەبێت.

گەلی کوردیش لەبارەی داوودەرمانی سرووشتییەوە، خاوەنی ئەزموونێکی تێر و تەسەلە و باشترین بەڵگەش لەم بارەوە ئەوەیە کە

توانیـوێتی لـە مێـژووی دوور و درێـژی خۆیـدا، چارەسـەری گیرۆگرفتـە تەندرووستییەکانی خۆی بکات و کەمتر تووشی نەخۆشی ببێت... ئەمـەش تاڕادەیەکی زۆر دەگەڕێتەوە بۆ وڵاتەکـەمان کـە ئاووهەوایـەکی پـاك و پـڕ گوڵ و گیـا و سـەمەرەی هەیـە و وایکـردووە مرۆڤـی کـورد بـۆ سـەلامەتی خـۆی، سـوودیان لێوەربگرێـت... تایبەتمەندییـەکانی "سروشـتی کوردستان"یش بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە لە کوردستاندا، هەر چـوار وەرزی ساڵ. سوور و ئەرکی تەواوی خۆیان دەبینن، هەروەها بوونی زەوی بـەراو و دێم. چیا و دەشت، ڕووبار و دەریاچە و کانی و کارێز.... وایان کـردووە کە بارودۆخێکی سرووشـتی دەوڵەمەنـد بخوڵقێـت و ببێتـە هـۆی بـژێوی و تەندروستی مرۆڤی کورد.

ئینستیتیوتی کەلەپووری کورد

چۆن ئەم بەرهەمە هاتەکایەوە؟

دەمێك بوو بیرم لەئەوە دەکردەوە، کە ڕۆژێ لە ڕۆژان ئەم کارە پیرۆزە بکەم و لە دووتوێی پەرتوکێکدا لە چاپی بدەم. ئەو کاتانەی لە سەرەتای ساڵی (١٩٩٤)دا و لەتەلەفزیۆنی (کەرکووك)ەوە، هەفتانە بەرنامەی کەلەپووری کوردەوارییم پێشکەش دەکرد و تاکو پرۆسەی ئازادیی (٢٠٠٣/٤/٩) بەڕێکوپێکی بەردەوام بوو و زیاتر لە (٥٠٠) زنجیرەی لێ پەخشکرا، هەر لە ڕێی ئەو بەرنامەیەوە، داوام لە بینەران دەکرد، تاکو هاوکاریمان بکەن و بەرنامەکەمان دەوڵەمەند بکەن، ئەوانیش دڵسۆزانە و ناوبەناو بابەتیان دەربارەی دەرمانسازیی بۆ دەناردم، ئیدی لە ئەو ساڵەوە، هەر شتێکم لە زاری دیدەساڵەکانیش بەرگوێ بکەوتایە، ئەوا بە ئەمانەتەوە تۆمارم کردوون و لای خۆم پاراستوومن.

لە ساڵی (٢٠٠٣)وە ناوبەناو هاموشۆی (ئینستیتیوتی کەلەپووری کورد) دەکەم، لە کۆتایی مانگی نیسانی (٢٠٠٥)دا، ئینستیتیوت پێشنیازیان کرد کە لەسەر پرۆژەی"دەرمانسازیی ڕووەکی لە ناوچەی کەرکوکدا" هاوکاریم بکەن، بەندەش وەك یەکێك لە خەمخۆرانی کەلەپووری نەتەوەیی، ئەو پرۆژەیەم زۆر بەلاوە چاك و پەسەند بوو. لە سەرەتای ساڵی (٢٠٠٥)وە دەستم پێکرد و کۆمەڵێك زانیارییم لە دەرمانسازە میللییەکانی شاری کەرکووك، دەستکەوت و کەڵکم لێبینین.

ئەم پەرتووکە، کۆمەڵێك بەرهەمی دەرمانسازیی هەمەجۆری لەخۆگرتووە کە هەر هەموویان لە شاری کەرکووك و دەوروبەریدا کۆکراونەتەوە و لە سێ بەش پێکهاتووە: ڕووەکە دەرمانییەکان، چارەسەر لەڕێی شتی دیکە و دابونەریتەوە، تیمارکردنی ئاژەڵ و پەلەوەر، بابەتەکانیش بەپێی ئەلفوبێ ڕێزکراون.

پێویستە لەم دامێنەدا ئاماژە بەوە بکەین کە ئەم کتێبەی لەبەردەستی خوێنەردایە، کۆمەڵێك شێوە و بەکارهێنانی داوودەرمانی سروشتیی و باوەڕ و دابونەریتی فۆلکلۆری کوردەواریی و تۆماری بڕوای چەند کەسانێکن کە لە باوباپیرانیانەوە شارەزاییان تێدا پەیداکردووە و پشتاوپشت بۆیان ماوەتەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، ناکرێت خوێنەر بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ و بۆ گرفتە تەندرووستییەکانی، وەك ڕێبەر و چارەسەر بەکاریان بهێنێت.

لەگەڵ جێبەجێکردنی پرۆژەکەدا، کۆمەڵێك فۆتۆی تایبەت بەم کتێبەمان کۆکردەوە، هەروەها بەشی ئەرشیفی ئینستیتیوتیش هاوکاری کۆکردنەوەی فرەتری وێنەکانی کرد، ئەگەرچی ئەم فۆتۆیانە تەواوی داوودەرمانەکان نین، بەڵام لەپاشکۆی کتێبەکەدا بەشێکیان وەك نموونە دانراون و ناوەکانیشیان لەگەڵدا نوسراوە.

ناو و ژیاننامەی دەرمانسازەکان



- **جەرجیس حاجی ساڵح ئیسماعیل:**

لە ساڵی (١٩٣٨ز) لە دایکبووە. لە شاری (کەرکووک) دەژی. دوکانەکەی لە پاڵ قەیسەری گەورەدایە، نزیک بە جووت قاوە، پڕە لە گوڵ، ڕووەك، گەڵای درەخت و چەندین جۆر قوتووی ڕەنگاو ڕەنگی پڕ لە دەرمانی کوردەواریی... دوکانەکەی ڕۆژانە ئاپۆڕایە لە ژن، پیاو، کوڕ و کچ، کە بۆ دەرمانکڕین، ڕووی تێدەکەن. وەکو خۆی بۆی گێڕامەوە، ئەم دوکانی دەرمانخانەیەی لە (حاجی ساڵح)ی باوکیەوە بە میرات بۆ ماوەتەوە. لە ساڵی (١٩٥٧)ەوە، لەم دوکانەدا، مامەڵە لەگەڵ گوڵ و ڕووەکە دەرمانییەکاندا دەکات، شارەزاییەکی چاکی پەیداکردووە، هەروەها چەند کوڕێکی لاویشی هەیە، کە کاری لەگەڵدا دەکەن.

- **شێخ یونس موحەممەد جواد بەرزنجیی:**



لە ساڵی (١٩٦٠) لە گەڕەکی (ئیمام قاسم) لە (کەرکووک) لە دایکبووە. لەساڵی (١٩٧٧)ەوە لە بواری دەرمانسازیی کوردەوارییدا کاردەکات. شانبەشانی دەرمانگرتنەوە، نزاو

نوشتەش بۆ نەخۆش دەنووسێت، بەتایبەتیی ئەوانەی تووشی نەخۆشیی (دەروونیی و فێلیهاتن) دەبن. لە بازاڕی گەورەی (کەرکووک)دا دوکانێکی تایبەتیی بۆ کڕین و فرۆشتنی گیا دەرمانییەکان هەیە، کە سەندیکای کرێکارانی خزمەتگوزاران بە شێوەی فەرمیی بە ژمارە (٦٥) ڕۆژی (١٩٩٩/٧/١١) مۆڵەتی پێداوە کە لە بواری دەرمانسازییدا کاربکات.

- سەیید موحەممەد شوکر عەلی بەرزنجی:



لە ساڵی (١٩٥١) لە گەڕەکی (ئیمام قاسم) لە (کەرکووک) لە دایکبووە. لە سەرەتای بازاڕی (قۆریە)ی (کەرکووک)دا، دوکانی دەرمانسازیی هەیە و کاری تێدا دەکات. لەساڵی (١٩٥٧)یەوە کە تەمەنی شەش ساڵ بووە، لەگەڵ باوکیدا لەهەمان دوکاندا کاری کردووە، بۆیە شارەزاییەکی باشی لە دەرمانسازیدا هەیە. وەك دەڵێن: دوکانەکەی (تەنیا سەری ماری تێدا نییە !) و دەرمانخانەیەکە بۆ خۆی! ڕۆژانە، بە دەیان کەس لە تاو ئازاری لەشیان ڕووی تێدەکەن و داوای دەرمانی کوردەوارییی لێدەکەن. لە (کەرکووک)، مەگەر تەنیا دوکانەکەی خاڵە (جەرجیس حاجی ساڵح) هێندەی دەرمانگەکەی ئەم، خەڵکی ڕووی تێبکات.

- **موحەممەد کەریم کاکەی نەنیٚ:**



لــە ســالّی (١٩٥٤) لــە گــەڕەکی (حەڵواچــییەکان)ی (کــەرکووک) لــە دایکبووە. لە سالّی (١٩٩٢)ەوە، دوکانی عــەتاریی و دەرمانفرۆشــی، لــە دووڕیــانی مــەفرەقی دۆمیــزی (کــەرکووک) هەیــە. دوکانەکــەی پــڕە لــە گیــا دەرمانییــەکان و بــەهارات، چــەند جاریٚــک چــووینە لای و کۆمەڵیٚ زانیارییمان لیٚوەرگرت.

- **مەلا سەمیر فەتاح عەباس:**



لە سالّی (١٩٦٣) لە شاری (کەرکووک) لە دایکبووە، لە سالّی (١٩٩٠)ەوە، لەبواری دەرمانــسازیدا کاردەکــات، دوکــانیٚکی عەتاریی بچووکی لە (کەرکووک) هەیە کە دەکەویٚتە پشت قەیسەری گەورە، بەرامبەر بە مزگەوتی (منارەنەخشین)ەوە و دەرمان دەگریٚتــەوە و ڕووەکــی دەرمــانیی دەفرۆشیٚت. لە سالّی (٢٠٠٥)دا لە پەیمانگەی میٚژووی عەرەبیی و کەلەپووری زانیاریی لە (بەغدا)، بڕوانامەی ماستەری لە بواری کەلەپووردا وەرگرتووە. لە دەرمانساز (شیٚخ عەلی حەبیب)ەوە، لە دەرمانسازیدا شارەزایی پەیداکردووە.

– عەلی موحەممەد عەبدوڵڵا:



لە ساڵی (١٩٥٢) لە شارۆچکەی (چەمچەماڵ)ی سەر بە (کەرکووک) لە دایکبووە. لە ساڵی (١٩٨٠)ەوە خەریکی دەرمانسازییە، دوکانەکەی لە (شۆرجە)ی (کەرکووک)ە. وەکو خۆی دەڵێت: لە دەرمانسازە میللییەکانەوە ئاشنایی لەم بوارەدا پەیداکردووە، بۆ خۆیشی یاریدەدەری پزیشکییە.

– ئەردەڵان خالید حوسێن:

ئەم دەرمانسازە، لە ساڵی (١٩٧٥)دا لە دایکبووە، لە گەڕەکی (تەپەی مەلا عەبدوڵڵا)ی (کەرکووک) دەژی. لە ساڵی (٢٠٠٢)ەوە، خەریکی دەرمانسازییە، بەهۆی مامۆستا (فازیل عەبدولجەبار)ەوە، ئاشنایی لەم کارەدا پەیدا کردووە. دوکانێکی بچووکی لە پشت قەیسەری گەورە، بەرامبەر بە مزگەوتی (منارەنەخشینە) لە



(کەرکووک) هەیە. لەبەرئەوەی ئەمیان ماوەیەکی زۆر نییە چووەتە نێو دەریای دەرمانسازییەوە، هەندە زانیاریم لێوەرنەگرت.

کاتێ سەردانی هەریەکێ لە ئەو بەڕێزانەم دەکرد، بە ئاسانیی نەمدەتوانی، زانیارییان لێوەرگرم؟ چونکە هەمیشە سەریان قاڵ بوو، بە دەیان نەخۆش بەدیاریانەوە وەستابوون و داوای دەرمانیان لێدەکردن. دەرمانفرۆشەکە، لە ژوورەوەیە و لە بەر جەنجاڵی دوکانەکەی، بەزۆر شوێنی خۆی تێدادەبێتەوە، بەندەش لە تەنیشت دوکانەکانیانەوە، لە دیوی دەرەوە، لە سەر ئەسکەمیلێك، یا تەنەکەیەك دادەنیشتم، ئیدی، گوێم بە سەرمای زستان و گەرمای هاوین نەدەدا... کڕیاریش ئەوەندە دەرفەتیان پێنەدەدام تا بتوانم بە ئارەزووی خۆم گوێ لە دەرمانفرۆشەکە بگرم، ناچار بووم لە ئاکامدا لەگەڵیاندا ڕێك بکەوم کە بەیانیان کاتژمێر (١٠) بچمە لایان، ئێوارانیش کاتژمێر (٣)ی دوای نیوەڕۆ؟ چونکە لەئەو کاتانەدا هێندە سەریان جەنجاڵ نەبوو، بۆیە ئەو کاتانەم بەهەل دەزانی... هەروەها هەندێ لە دەرمانسازە میللییەکان ڕازی نەدەبوون لەئەم بارەیەوە زانیاریمان بدەنێ و دەستی یارمەتیم بۆ درێژبکەن؟ گوایە لە پاش دەرچوونی پەرتووکەکە، زۆر کەس دەتوانێ بەپێی ئەو زانیارییانە دوکانی دەرمانسازی دابنێت و ئەمەش کار لە دەستکەوتنیان دەکات. ئێمە سەرەڕای ئەم گرفتانە و لەم بارودۆخە ناسکە ئاڵۆزەی (کەرکووك)دا، کە ناوبەناو تەقینەوە و کاری تیرۆری تێدا ئەنجامدەدرێت، ئەم کارەمان کردووە. ڕۆژی وا هەبووە دەمژمێر (٣) گەیشتوومەتە بەر دەرگای ئەو دەرمانسازەی نیازم بووە زانیاریی لێوەرگرم، کەچیی ئەو زۆر دواکەوتووە، یا هەر نەهاتووە، کە لێم پرسیون، یا تیلیفۆنم بۆ کردوون، دەرکەوتووە بە هۆی تەقینەوەی مین ڕێی لێبڕاوە، یا تووشی کۆمەڵی پۆلیس و هاوپەیمان بووە و بۆی نەکراوە لەکاتی دیاریکراودا ئامادەبێت، یا بەندە

تووشـــی ئـــەو گێـــرە و کێـــشەیە بـــووم و دواکـــەوتووم و بەدەســـت خـــاڵی گەڕاومەتەوە.

بە هەر جۆرێك بووبێت، توانیم لەئەم بارە زۆر دژوارەی شارەکەماندا، ئـەم دەرمانسازییە فۆلکلۆرییە خۆماڵییانە بـە هاریکـاری ئینـستیتیوتی کەلـەپووری کورد کۆبکەمـەوە و لـە دووتـوێی ئـەم پەرتووکـەدا پێـشکەش بـە خوێنـەران و نەتەوەکەمانی بکەم و پەرتووکخانەی کوردی پێدەوڵەمەند بکەم... ئومێدم بـە ئەم کارە ئەمەیـە کـە تـوانیبێتم لـە بـواری فۆلکلـۆردا خزمـەتم بـە نەتەوەکـەم کردبێت؟ چونکە زۆر گرنگە و بایـەخی خـۆیی هەیـە. لـە بـارەی دەرمانـسازیی ئـــاژەڵ و پەلەوەریـــشەوە، لـــە ئـــەو ماوەیـــەدا زۆر هەوڵمـــدا ئـــەم بەشـــەیان دەوڵەمەندتر بکەم، بەڵام مـەخابن، لـە ئەوەنـدە زیـاترم بـە دەست نەکـەوت. ئەوەشی کە دەستم کـەوتووە لـەزاری دیدەسـاڵەکانەوە گـوێم لێبـووە، ئـەگینا دەرمانـــسازە میللییـــەکان ئـــەم لایەنـــەیان فەرامۆشـــیان کـــردووە و ئـــاوڕی لێنادەنەوە، من پێم وایە هۆکاری ئەمەش ئەوەبێت کە لـە کوردەواریـدا کـەمتر بایـەخ بـە چارەسـەرکردنی ئـاژەڵ و پەلـەوەر درابێـت، بۆیـە دانیـشتووانی گوندەکان، هەر ئاژەڵێك، یا هەر پەلەوەرێکیان تووشی نەخۆشیی، یا پەتایـەك بووبێت، لە جیاتی ئەوەی بیبەنە لای پزیشکی ڤێتێرنەری، کەچی ئەوان گـورج سەریان بڕیوە و گۆشتەکەیان خواردووە. جێگەی خۆیەتی لێرەدا سوپاسـێکی زۆری نووسـەر (د. عبدولکـەریم حـاجی موحەممـەد عـەلی) بکـەم کـە وەك پزیشکێکی ڤێتێرنەری چاوی بەم بەشەیاندا گێڕا و سـوودم لـە پێـشنیازەکانی وەرگرت.

له كۆتایدا ماوەتەوە ئەوەی كە خزمەتی خاتوو (مەهاباد عەبدولمجید) لە بەرچاوبگرم كە لە كۆكردنەوەی ڕووەكە دەرمانییەكاندا، هەوڵێكی باشی دا و دڵسۆزانە هاریكاریی كردم، زۆر جاریش بە دوای ساغكردنەوەی ناوەكانیاندا، فەرهەنگ و پەرتووكەكانی دەپشكنی، هەر شتێكی نوێی بدۆزیایەتەوە، گورچ ئاگاداری دەكردم، ناوبەناویش لەگەڵ خۆم، سەردانی دەرمانفرۆشەكانی دەكرد و بە كامێرای فۆتۆ، وێنەی ڕووەك و گەڵای دەرختە دەرمانییەكانی دەگرت. ئەم خاتوونە، لەو ڕۆژگارەدا، خۆی كارمەندی ئینستیتیوتی كەلەپووری كورد- لقی (كەركووك) بوو.

هەردەوێڵ كاكەیی

❁ بەشی یـەکەم

ڕووەکە دەرمانییـــەکـــان

ئـ

✵ ئەرقیتۆن:

ڕووەكێكی خۆڕسكیی بەهارەییە، گەڵاكەی سەوز و گەورەیە، لە شێوەی گەڵای كوولەكە دایە، بەڵام ئەمیان ئاماڵ سوورە، ڕەگەكەی سپییە، لە كوردستان، یۆنان و ئێراندا هەیە.

بۆ: (سووتان، برینی ناسۆر، پێوەدانی مار، دووپشك و زەردەواڵە، ئێشانی جومگە و سینگ) بەكاردێت.

✦ چۆنێتی بەكارهێنانی:

– بۆ سووتان: لە پاش وردكردن و كوڵاندنی گەڵا و لاسكەكانی، هەندێ لە دۆشاوەكەی لەگەڵ مەرهەمی (ڤازالین)دا، شوێنە سووتاوەكەی پێ چەوردەكرێت، بە تەنیاش بەكاردێت.

– بۆ نەخۆشییەكانی دیكە (٢– ٥) گرام دەكرێتە پەرداخی ئاوەوە و لە دوای كوڵاندنی، ڕۆژی یەكجار نۆشدەكرێت. ئەوەی نەخۆشیی گورچیلەی هەبێت، نابێت بە كاری بهێنێت.

(بۆ هەموو تەمەن و كەسێكیش دەبێت).

✵ ئەسپەندەر، ئەسپەن، بۆنتسكە:

ڕووەكێكی خۆڕسكیی ڕەنگ سەوزە، بۆنی ناخۆشە، بنج دەكات، بەرەكەی خڕە و لە نۆك دەچێت، تامی تاڵە و بەزۆریی لە خاكی سۆرك[1] دەڕوێت. ژنان

١– سۆرك: سوورەڵانی، جێگایەك گڵەكەی سووربێت.

قارچکەکانی بە دەزوو دەهۆننەوە و لەماڵەوە بۆ چاوەزار هەڵیدەواسن، یا بۆ هەمان مەبەست، گەڵا و لاسك و قارچکەکانی، (سەر لە ئێواران بە زۆریی لە کاتی زەردەپەڕدا) دەسووتێنن، بۆ بۆنخۆشیی و بەو هیوایەوە، گوایە جنۆکە و ئەهریمەن لە ماڵ و دەوروپشتیان دووردەخاتەوە. لە دەڤەری (کرماشان، ئیلام) لە کوردستانی ڕۆژهەڵات، بۆ چاوەزار بە نێو دەفرێکەوە دەکرێت، لە ڕۆژی خەنەبەندان و گوێزانەوەی بووکدا، دووکەڵەکەی بە سەر و چاوی بووك و زاوادا دەکرێت. شوانەکان بەتەڕیی کۆیان دەکردەوە، لە نێو سێڵێکدا، ئاوریان تێبەردەدا و مێگەلەکانیان بە سەریدا تێدەپەڕاند، بۆ ئەوەی بە زوویی بێنە بەران. لە هەموو شوێنێکدا دەڕوێت و لە زۆربەی وەرزەکانی ساڵیشدا، دەبینرێت.

بۆ نەخۆشییەکانی: چاو، تیمارکردنی بیمار، ژان و بای سك، گیرسانەوەی ڕەوانیی، سەرئێشە، ئیفلیجیی، نەهێشتنی کرمی گەدە، پشت ئێشە (عرق النساء)، ئازاری جومگە و بڕبڕەی پشت، ئازاری بێنوێژیی ژنان، ئەوەی سکی هەبێت، نابێت بەکاری بێهنێت، بۆ کۆڵنج کردن، خاوێنکردنەوەی ڕێبازەکانی میز، میزهێنەرە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ نەخۆشییەکانی چاو: قارچکەکانی دەهاڕن و والآبێژی[1] دەکەن، ئینجا زەردێنەی هێلکەی بە سەردا دەکەن، تێکی دەدەن و دەخرێتە چاوەوە.
- بۆ تیمارکردنی برین: قارچکەکانی لەگەڵ بەری (مارگیر[1]) بە وشکیی دەکوتن و تێکەڵاوی دەکەن. ئینجا دەیکوڵێنن، لە پاش ساردبوونەوەی، وەك

١- والآبێژ: بێژانی هەر شتێك بە پارچە قوماش.

ماست دەمەیٚت. لە دواییدا، بۆ ماوەی حەوت ڕۆژ (ڕۆژی یەك جار لە پاش ششتنی) برینی پێ چەوردەکرێت.

– بۆ فرێدانی کرمی گەدە، ژان و بای سك، گیرسانەوەی ڕەوانیی، ئازاری جومگە، بڕبرەی پشت و ئازاری بێنوێژی ژنان: لە پاش وردکردن و کولاندنی بەرەکەی، تووشبووەکە، ڕۆژی (٣) جار، هەر جارەی پیالەیەك، دۆشاوەکەی فڕ دەکات.

– بۆ سەر ئێشە، ئیفلیجیی، پشت ئێشە، کۆلنج و خاوێن کردنەوەی ڕێبازەکانی میز: لە پاش هارینی قارچکەکەی، کەوچکێ چای ئەسپەندەر لەگەڵ پەرداخێ ئاو لە پاش کولاندنی دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت، تووشبووەکە بۆ ماوەی (٣) ڕۆژ لە هەر ڕۆژێکدا یەك پەرداخی لێی دەخواتەوە. بۆ سەر ئێشە (بەهۆی گرانەتاوە)، بە ئەم شێوازە بە کاردێت: ڕووەکەکە دەکوترێت و دەگیرێتەوە، ئینجا لە سەری دەگرن، یا بۆ خاوێنکردنەوەی گورچیلە: (١٠٠) گرام ئەسپەندەر+ (٥٠) گرام بەرەزا + (٥٠) گرام کەرەوز، دەکرێتە (٣) دۆلکە ئاوەوە و لە پاش جۆشدانی، بۆ گەورە: ڕۆژی (٣) پەرداخ و بۆ منداڵیش (٣) پیالەی لێنۆشدەکرێت. ژنان بۆ فرێدانی منداڵ بەکاری دێنن، لە پاش هارینی (٢) کەوچکی چێشت دەکرێتە نێو پەرداخێ ئاوەوە و نۆشدەکرێت. بۆ پشت ئێشە، بەم جۆرەش بەکار هێنراوە: (١) پیالە ئەسپەندەر+ (١) پیالە زەنجەبیل، لە پاش هارینیان، دەکرێتە نێو (١) پیالە ڕۆنی زەیتوون و دەکرێت بە مەرهەم. ئینجا پشتی پێ چەوردەکرێت، لەگەڵ هەندێ شێلاندا، بە مەرجێ

١– مارگیر: ڕووەکێکی خۆرسکیی هاوینەی دڕکاوییە، گەڵاکەی لە گەڵای زەیتوون دەچێت، بنج دەکات و بڵاودەبێتەوە، بەرەکەی خڕە: کە پێبگات، شەقێکی سووری لێدەردەکەوێت.

بەهێمنی بێت، ئەمە بۆ ماوەی (٧) ڕۆژ، تـەنیا بـە شـەوان بـەکاردێت، دەبێـت توشبووەکە هەموو سبەینانێ، خۆی بشوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ ئیبراهیم گەنی:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا پانی بۆن ناخۆشە، لە کوردستان هەیە.

بۆ: خارشت و مایەسیریی، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بـۆ خارشـت: گـەڵا و لاسـکەکانی بـە تـەڕیی یـا بـە وشـکیی، هەنـدێ وردی دەکەن و دەیکوڵێنن، لـە پاشـاندا (سـەرکوت)ەکـەی دەگـرن و فرێـی دەدەن. ئینجـا، دووبـارە دەیخەنـەوە سـەر ئـاگر تـاوەك دۆشـاوی لێـدێت، لـە ئاکامـدا دەیخەنە سەر برینەکە.

– بـۆ مایەسـیریی: هەنـدێ لـە قارچـکەکانی دێـنن، دەیکـەن بـە شـاف و هەڵدەگیرێت، بۆ ماوەی (٢–٣) کاتژمێر تیایدا دەمێنێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ب

❋ بـادەم، بـادام، بـاڤى، بـەهيڤ، بـاهيڤ، بـاوى، چـواله، چەقاله، بايام، قەوارۆك:

جۆره درەختێکه، له کوردستان هەیه.

بۆ: قڵیشانی گۆی مەمك، سورێژه، ئاوڵـه، گیرسـانەوەی ڕەوانیـی بـەکاردێت و هێز به جەسته دەبەخشێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ قڵیشانی گۆی مەمك: به ڕۆنی بادەم هەموو شەوێك چەوردەکرێت.
- بۆ سورێژه و ئاوڵه: به ڕۆنەکەی، جەسته ی تـووش بووەکـه، چـەند جارێـك چەوردەکرێت.
- بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی: تووش بووەکه (٧- ٨) دانەی لێدەخوات.
- خواردنی هێز بـه جەسـته دەبەخـشێت، بـه تایبـەتی بـۆ منـدالآن، لـه پـاش هارینی هەر ڕۆژەی (١) کەوچکی چای دەدرێتێ.

(تەنیا بۆ ژن و مندالّ دەبێت).

❋ بامیێ:

ڕووەکێکی کشتوکاڵی هاوینەیه، له هەموو شوێنێکدا هەیه.

بۆ نەخۆشییەکانی: قورگ، سینگ، مەلاریا و زەحیریی، ئازاری جومگه و ئێسك بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- تووش بوو دەبێت بە کاڵیی، بۆ ماوەی (٥- ٧) ڕۆژ، چارەکە کیلۆیەك بخوات.

- بۆ ئازاری جومگە و ئێسك: بەکاڵیی ڕۆژی (٢-٣) دانەی لێدەخورێت، بە کوڵاویش بۆ هەمان مەبەست، بە کەڵکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ باینجان:

ڕووەکێکی هاوینەی گەڵاپانی سەوزی کشتوکاڵییە، لە هەموو شوێنێ هەیە.

بۆ نەخۆشیی (شێرپەنجە، پەڵەی ڕوخسار و سەر ئێشە، گەدە گورج دەکاتەوە، بۆ نەهێشتنی بۆنی ئارەقەی جەستە، میزبەردان و گوێرەپە (نیکاف)، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە: باینجانێك دەبرژێنن، ڕۆژی سێ جار بۆ ماوەی (٧) ڕۆژ لە سەر برینەکەی دادەنرێت.

- بۆ چارەسەرکردنی میزڵدان: باینجانێك دەبرژێنن و لە دواییدا، بە کێردێك شەقی دەکەن و دەیخەنە بەر زەهاری تووشبووەکە.

- بۆ چارەسەر کردنی گوێرەپە: ئەگەر منداڵێ تووشی ئەم دەردە ببوایە، باینجانیان دەکوڵاند و دەیانخستە سەر ئەو شوێنەی کە ئاوساوە، یا پارچە لبادێکیان چەور دەکرد و لە ملی منداڵە نەخۆشەکەیان دەئاڵاند، تا چاکدەبووەوە.

- بۆ پەڵەی ڕوخسار: توێکڵەکەی بە کاڵیی دەساون بە پەڵەکاندا، ڕۆژی (٣) جار تا کۆتاییان پێدێت.
- بۆ نەخۆشییەکانی دیکە، بە کوڵاویی دەخورێت.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ برنج:

ڕووەکێکی هاوینەی گەڵا و لاسك سەوزە، باڵای نزیکەی (١) مەتر دەبێت، لە سەرتاسەری کوردستان و ئێراقدا هەیە.

بۆ: گیرسانەوەی ڕەوانیی، نەخۆشییەکانی ڕیخوڵە، ژان، بای منداڵ و دەنگ نووسان، تەوژمی خوێن، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ چارەسەرکردنی گیرسانەوەی ڕەوانیی: برنجی کوڵاو (قوبڵی- قبوڵی) ماستی بە سەردا دەکەن و بەنەخۆشەکە دەدرێت.
- بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی ڕیخۆڵە: خواردنی چێشتی برنج بۆ تووشبووەکەوە بە کەڵکە.
- بۆ ژان و بای منداڵ: ئاردە برنج و ڕووەکی سێپەڕە[١] وردەدەکرێت و ڕۆژی سێ کەوچکی دەدرێتێ، خواردنی برنجی برژاو، لە پاش کوڵاندنی بۆ دەنگنووسان بە کەڵکە.
- خواردنی بە کوڵاویی بۆ تەوژمی خوێن بە کەڵکە.
- ئەوانەی نەخۆشیی شەکرەیان هەیە، دەبێت لە خواردنی دوور بکەونەوە.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

١- سێپەڕە: جۆرە گیایەکی بەهارەی سێ بەرگە، ئاژەڵ زۆر حەزی لێدەکات.

❋ بناوەچ، بناو، ڕەشەدار، دارەڕەش، نارەوەن، نارەوەند:

درەختێكی بێبەری گەڵا سەوزی قەد ڕەشە، گەڵاكانی وەك گەڵای سپیدارە[1]، زۆر بەرز نابێتەوە، لە هەموو شوێنێكدا هەیە.

بۆ: مارانگاز، برین و دومەڵی كێمدار، ژان و بای سك و گیرسانەوەی ڕەوانیی، بەكاردێت.

✦ چۆنێتی بەكارهێنانی:

- بۆ مارپێوەدان: گەڵا، لاسك و گوڵەكانی وردەكرێت و دەكوڵێنرێت، ئینجا دەخرێتە سەر شوێنی پێوەدانەكە لە پاش كوڵاندنی دۆشاوەكەشیان بەكارهێناوە، تووشبووەكە، پیاڵەیەكی لێنۆشدەكات، هەروەها بۆ گیرسانەوەی ڕەوانییش، بە كەڵكە.
- بۆ برین و دومەڵی زوخدار، ڕۆژی سێ جار بە دۆشاوەكەی، چەوردەكرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و كەسێ دەبێت).

❋ بنێشتە تاڵ، جاجكەتاڵە:

شیلەی دەرختی دارەوەنە (دارەبەن، داری قەزوان)، كە درەختێكی كوێستانییە، لە شیلەكەی بنێشت دروست دەكرێت، لە كوێستاندا زۆرە، لە كوردەوارییدا ئێواران بۆ چاوەزار دەیسووتێنن.

بۆئەم دەرد و نەخۆشییانە بەكاردێ (زامی سەر، دومەڵ و برینی ناسۆر، برین و نەخۆشییەكانی گەدەو دوانزە گرێ، ئاسانكردنی هەرس، دەم و ددان خاوێن دەكاتەوە، تینوێتی دەشكێنێت، هەڵامەت، دابەزینی تەوژمی خوێن، خوێن

١- سپیدار: جۆرێكە لە درەختی چنار.

بەربوون، شەکرە، پاککردنەوەی قورگ و سینگ لە بەڵغەم پاك دەکاتەوە، هزر وهۆش بەهێز دەکات، گیرسانەوەی ڕەوانیی، بۆ منداڵی کە لە ترسا زمانی بەسترابێت، باداریی، کۆکە، بەرهەنگ[1]).

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ زامی سەر: بنێشتەتاڵ و کاکڵی ناوکە قەیسی، پێکەوە دەکووتن و دەکرێتە مەرهەم، دەخرێتە سەر زامی سەر.
- بنێشتە تاڵ و ساوین یا بخوور پێکەوە دەنرێتە سەر دومەڵ[2] و برینی ناسۆر، بۆ دەردانیان لە کێم و پیسی.
- بنێشت جوین (جاوین) بۆ هەرسکردن، بەهێزکردنی گەدە، دەم و ددان خاوێن کردنەوە، بەهێزکردنی هزر و شکاندنی تینوێتی، بە کەڵکە.
- بۆ برین و نەخۆشییەکانی گەدە و دوانزەگرێ: هەندێ بنێشتەتاڵ لەگەڵ هەنگویندا قووت دەدرێ، گوایە بنێشتەکە برینەکە لە گەدەدا بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك دەپۆشێت و بەمە چاکدەبێتەوە. برینی دەرەوەی جەستە، بنێشتەکەی لێدەدرێت.
- بۆ منداڵێ کە بە هۆی ترس و داخورپانەوە، زمانی بەسترابێت: بنێشتەکە لەگەڵ هەنگویندا تێکەڵدەکرێت و زمانی تووشبووەکەی پی چەوردەکرێت.
- بۆ خوێن دارسانی لەش: بنێشتەکە دەکوترێت و دەخرێتە سەر برینەکە.

١- بەرهەنگ: نەخۆشیی تەنگەنەفەسیی و هەناسە سواریی کە بە زۆری دیدە ساڵەکان و جگەرەکێشەکان تووشی دەبن.

٢- دومەڵ، دومبەڵ: جۆرە گرێ و برینێکی بەسۆ و بەئازارە.

– بۆ نەخۆشیی شەکرە، هەلاّمەت و دابەزینی تەوژمی خوێن، خاوێنکردنەوەی قورگ و سینگ لە بەڵغەم: لە پاش جاوینی قووت دەدرێت.
– بۆ باداریی: بنێشتەتاڵ و زاخ تێکەڵاودەکرێت، دەیسوون بە پارچە پەڕۆیەکدا و دەخرێتە سەر شوێنی ئازارەکە.
– بۆ کۆکە و بەرهەنگ: لە پاش هاڕینی (٥٠) گرام، لەگەڵ پیاڵەیەك شیردا دەخورێت، ئەمە بۆ نەخۆشییەکانی گەدە و دوانزە گرێش بەکاردێت.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ بولاّغ ئووتی:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی کوێستانییە، گەڵاکانی سەوز و لاسکەکانی ئاماڵ سپییە. بۆ نەخۆشیی شەکرە بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ نەخۆشیی شەکرە: گەڵا و لاسکەکانی بە وشکیی دەکوترێت، ئینجا وەك چای دەیکوڵێنن، تووشبووەکە ڕۆژی سێ پیاڵەی لێنۆشدەکات، بۆ هەر ژەمێك پیاڵەیەك.
(تەنیا بۆ گەورە: ژن و پیاو بەکاردێت).

❋ بەرزەلنگ:

– ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، نزیکەی (٢٠–٢٥سم) لە سەر زەویی بەرز دەبێتەوە، ڕەنگی گەڵاکەی شینی ئاسمانییە، گوڵەکەی بۆ بۆنخۆشیی دەکرێت بە تۆی بێخەفەوە، گوڵ و گەڵاکانی دەکوترێت و لە شوێنی ئازاردار دەنرێت، زۆر بە کەڵکە.

❋ بەرکەمەر:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەی بۆن خۆشی کوێستانییە، لە قەدپاڵی چیا سەختەکاندا دەڕوێت، گەڵاکەی سەوز و ئەستوورە، لە گەڵای تووتن دەچێ، بەڵام ئەمیان بچووکترە، لە کوردستان هەیە.

بۆ نەخۆشی: بەبۆنکەوتنی منداڵان، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

بۆ نەخۆشیی بەبۆنکەوتنی منداڵان: هەندێ لە گەڵاکەی دەکەنە ناو مەنجەڵە ئاوێکەوە، بۆنەکەی دەکەن بەدەم و لووتی تووشبووەکەدا، گوایە بەئەمە، چاکدەبێتەوە.

دەڵێن: گوایە گەڵاکانی لە شووشە یا قتوودا، بەباشی بپارێزرێ، بۆنەکەی بۆ ماوەی (٢٢) ساڵ دەمێنێتەوە. بۆنی لە دووری (٥٠٠) مەتر کار دەکاتە سەر منداڵی کۆرپە، بەرخ، کارژیلە، گوێرەکە و نۆمامایین[1] و دەیانکوژێت، یا کوێریان دەکات، لە شاخەکانی ناوچەی قەرەداغ و قاجر و خۆرنەوەزاندا هەیە، جا لەبەر سەختی شوێنەکە، خەڵکی بە گوللە دەیهێننە خوارەوە و لە ناو قەفە قامیش یا شووشەیەکدا بە چاکی دەمی دەپارێزن بۆ ئەوەی بۆنی دەرنەچێ، ئەگینا لە هەر ماڵێکدا بێ و دەمی بە چاکیی نەگیرابێ، منداڵی ئەو ماڵە و زۆربەی دراوسێکان، لە بەر تیژیی و قورسیی بۆنەکەی، بە بۆن دەکەون و دەمرن.

(بۆ منداڵی کچ و کوڕ).

١- نۆمامایین: جوانوو.

❋ بـەڕوو، بـەللی، بـە ئینگلیـزی (Oak Bark) بـەلاتینی (Quercus spp):

بـەری درەختێکـی خۆڕسـکییی هەمیـشەیی و کوێـستانیی ناسـراوە، هێنـدەی قەسپە خورمایەك دەبێ، مرۆڤ دەیخوات و بـۆ ئـالیکی ئـاژەڵیش بـەکاردێ، لـە کوردستان هەیە.

بۆ ئەم دەرد و نەخۆشییانە بەکاردێت: (برینی گـەدە و ڕیخۆڵـە، گیرسـانەوەی ڕەوانیی، گیرسانەوەی بەربوونی خوێنی مایەسیریی و هەر ئەنـدامێکی دیکـەی جەسـتە، هــەوکردن[1] و تەشــەنە[2] کردنــی قــوڕگ، میزهێنــەرە، تامێــسك و پووکانەوەی ناو دەم، تیمار کردنی بیمار، منداڵ کە میز ڕانـەگری، هـەوکردنی زاڵـە (زراو)، شـێرپەنجە، نەخۆشـییەکانی چـاو، شـەکرە، منداڵـدانی ئـافرەت بـەهێز دەکـات، فرێـدانی بەڵغـەمی سـینگ، بـەهێزکردنی قـژ، تەشـەنەکردنی ڕێبازەکانی میز، وشکە بیرۆ (ئەگزیمە)، ئازاری خوێن ودارِسانی بێنوێژیی.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– لـە پـاش هـاڕین و کوڵانـدنی، خـواردنی یـەك پیاڵـە لـە دۆشـاوەکەی، بـۆ نەخۆشیی ڕێبازەکانی میز بە کەڵکە، هەروەها دۆشاوەکەی بە گەرمی دەکرێت بە جەوەنەوە، ڕۆژی (٣) جار دەخرێتە سەر بەرزەهاری تووشبووەکە.

– بـۆ بـرینی گـەدە و ڕیخوڵـە: جـەوت[3] + مـازوو + تـوێکڵی هـەنار پێکـەوە دەکـوترێن و دەخـورێن یـا لـە پـاش کوڵانـدنیان دۆشـاوەکەی دەخورێتـەوە، سبەینان و ئێواران، هەر جارەی پیاڵەیەك دەخورێتەوە.

١– هەوکردن: لە پڕێکا جێگایەك لە لەشی مرۆڤ بئاوسێت.

٢– تەشەنە: تەنینەوەی برین و زام.

٣– جەوت: کڵاوی بەڕوو.

- بۆ تامێسك و پوكانەوەی نێودەم: بۆ تامێسك چەوردەكرێت، پووكانەوەی ناودەمیش لە دەم تێوەردەدرێت.
- بۆ وشكە بیرۆ: لە پاش هارینی دەخرێتە سەر بیرۆكە.
- بۆ ئازاری بێنوێژیی و خوێن دارِسان[1]، بەڕووەكە ورددەكرێت بۆ ماوەی (١٥) خولەك دەیكولێنن، لە پاشاندا تووشبووەكە بەڕووە كولاوەكە دەخوات و بۆنەكەشی دەكەن بە لووتیا.
- لە پاش هارین و كولاندنی، خواردنی دۆشاوەكە بۆ نەخۆشییەكانی دیكە بە كەڵكە، بۆ گەورە ڕۆژی (٣) پەرداخ، هەر ژەمی (١) پەرداخ، بۆ منداڵ (٣) پیاڵە، لە هەر ژەمێكدا (١) پیاڵە، یا بە وشكیی لەگەڵ ماستی مەڕدا تێكەڵدەكرێت و دەخورێت.
(بۆ هەموو تەمەن و كەسێ دەبێت).

❋ بەڕەزا، بەڕەزە، خەزەرۆك، بارێزە:

ڕووەكێكی خۆرسكیی بەهارەییە، گەڵای وردی سەوزی و زۆر جوان و ناسكی هەیە، لاسكەكانی باریك و مۆرە، گیایەكی باوە، لەقەد شاخە ئاوییەكاندا دەڕوی، لە (كەركووك) و تێكرای كوێستاندا هەیە، بە تەڕیی وەك تۆڵەكە ورددەكرێت، دەیكولێنن، لە ڕۆندا سووری دەكەنەوە و دەیخۆن.
بۆ: دابەزینی بەرد و لمی گورچیلە وخاوێنكردنەوەی، كۆكە، سینگ و قورگ ئێشە، خاوێن كردنەوەی ڕێبازەكانی میز، نەخۆشیی سووسەنەك[2]. لابردنی ئازار و لەرزینی دەست و سەر، بەهێزبوونی جەستە، بەكاردێت.

١- خوێن دارِسان: خوێن بەربوون.

٢- سورسەنەك: سووزەنەك، جۆرە نەخۆشییەكی بەئازارە تووشی شەرمی نێرو مێ دەبێت، تووشبووەكە لەگەڵ میزەكەیدا خوێن دێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە لە پاش وشککردنەوە، هارینی گەڵا و لاسکەکانی، کەوچکێ دەکرێتە پەرداخی ئاوی گەرمەوە، لە دوای ساردبوونەوەی، تووشبووەکە ڕۆژی سێ جار، هەر جارەی پەرداخێکی لێنۆشدەکات، یا وەك چای دەیکوڵێنن و لە پاش ساردبوونەوەی، ڕۆژی سێ جار، هەر جارەی پەرداخێکی لێنۆشدەکرێت، بۆ منداڵیش هەر جارەی پیاڵەیەك دەبێ.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ بەڵالووك (باسقەنە):

درەختێکی خۆڕسکیی کوێستانییە. لە کوردستان هەیە. لە ڕەگەزی ئاڵووە، بەرەکەشی ورد و سوورە، تامێکی ترشی هەیە و دەخورێت، گەڵاکەی لە شێوەی درەختی تووڕکدایە[1]، قەدی دارەکەی سووری خەنەیی جوانە، بۆیە گۆیندە(شایەر) وتویەتی: داری بەڵالووك سەر لقی شووتی... حەیفە کۆڕپە کچ بۆ پیاوی لۆتی.

گۆیندە (کەرکووك)ییەکانیش دەربارەی ئەم دارە وتویانە: (یارێکم هەیە وەك بەڵالووکە.. کیژۆڵەی شاری کەرکووکە).

بۆ: گیرسانەوەی ڕەوانیی، ژان و بای سك بە کەڵکە.

١- تووڕك: تووترك، دڕی، ڕووەکێکی خۆڕسکی دڕکاوییە، بەرەکەی لە توو دەچێت، تامێکی مزری هەیە، لە کوردەواریدا بۆ پەرژینی ڕەز و بێستان بەکاری دێنن.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵاکەی بە وشکیی وردەکرێت و لە قۆریدا دەیکوڵێنن، تووشبووەکە ڕۆژی سێ جار، هەر جارەی پیاڵەیەکی لێنۆشدەکات، بۆ منداڵ هەر ژەمێ نیو پیاڵەی دەدرێتێ.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ بەلەك، مێکوك:

ڕەگەکەی زەردو شیرین ئاماڵ تاڵە:

ڕووەکێکی خۆڕسکییە و لە چەشنی درەختێکی کورتە باڵا دایە، گەڵاکەی وەك گەڵای دار هەنارە، لە ڕۆخی ئاوو چەم و ڕوبار دەڕوی، بەرزاییەکەی نزیکەی دوومەتر دەبی، گوڵ دەگری و بەرەکەی وەك قلە نیسکە و ڕەنگی سوورە، تەنیا ڕەگەکەی لە بواری پزیشکیدا بەکاردێ بۆیە بە زۆریی بە (بنەبەلەك) ناسراوە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: (سکئێشە، ژان و بای سك، سینگئێشان و هەناسەسواریی، سووزەنەك، ژنێك ساواکەی لەسکیدا مردبی، زەحیری و گیرسانەوەی ڕەوانیی، چاوئێشە، نەخۆشییەکانی پێست، نەخۆشییەکانی گورچیلە و ڕێبازەکانی میز، نەخۆشیی گەدە و ڕیخوڵەکان، تەنگەنەفەسی، هەوکردنی قورگ، بۆ فرێدانی لم لە گورچیلە، میزهێنەرە، خواردنی بۆ ژنی دووگیان خراپە، چونکە دەبێتە هۆی کەوتنی بەرەکەی، لەبەر ئەوەی ماددەی شەکری زۆرە، بۆیە دەبێت، ئەوانەی نەخۆشیی (شەکرە)یان هەیە، نۆشی نەکەن.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- ڕەگەکەی کە پێی دەڵێن (بنەبەلەك)، دەیهێنن لە پاش شۆشتنی لەتلەتی دەکەن و لە ناو دەفرێکدا دەیکوڵێنن، لە پاشاندا دەیپاڵێون، تا خڵتەکەی دەگرن، ئەوسا دووبارە ئاوە خاوێنەکەی دەکوڵێننەوە و دایدەگرن، تا دەگیرسێتەوە و بن دەداتەوە، لە ئەم بارەدا وەك دۆشاوی لێدی و تامیشی شیرین دەبێت، ئینجا دەدرێت بە نەخۆش و نۆشی دەکات، بۆ گەورە ڕۆژی (٣) پەرداخ، هەر ژەمێ پەرداخێك، بۆ منداڵیش (٣) پیاڵە، هەر ژەمی پیاڵەیەك، ئەگەر ژنی دووگیان (٢- ٣) پەرداخ یا زیاتری لێ بخوات، سککەی لەبار دەچێ!

- بۆ نەخۆشیی پێست جگە لە خواردنەوەی دۆشاوەکەی وەك ئەوەی باسمانکرد، بە دۆشاوەکەی لە ڕۆژێکدا چەند جارێك ئەو شوێنانە خاوێندەکاتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ بەهی، بەی، هەیوە:

درەختەکەی لە کوێستان هەیە.

بۆ: دابەزینی تەوژمی خوێن، کۆکە و هەلامەت، قورگ نووسان، گورچیلە، ئاوسانی جەستە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ کۆکە، هەلامەت، قورگ نووسان، (بەهی) یەك دەپیشێنن و دەیخۆن.

- بۆ نەخۆشییەکانی دی، یەك کیلۆ بەهێ لە ڕۆژێکدا دەخورێت، خواردنی بەهێی پیشاو بۆ سەرما چاکە.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێك دەبێت)

❋ بی، بیشەکرە، میس:

درەختێکی خۆرسکییی، گەڵا سەوزی بێبەرە، لە سەر ڕۆخی جۆگا و چەم و ڕووبارەکان دەڕوێت سەبەتەچنەکان لە شوولی ئەم دارە سەبەتەی جۆراوجۆر دەچنن لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: سکئێشە و باداریی، دابەزینی تای جەستە، هێز بە جەستە دەدات، بۆ چارەسەرکردنی منداڵی گڕە بردوو بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ تا: گەڵاکانی بە تەڕیی دەیخەنە سەر قاچوقول، تا (تا)کەی دابەزێت و جەستە ی فێنك بێتەوە، یا دەیکوتن و ئاوەکەی دەدەنی.
- بۆ منداڵی گڕەبردوو: ئاوی گەڵا (بی) و زاخ و خەنە تێکەڵاودەکرێت و دەیگرنەوە و لە لەشی تووشبووەکە دەگیررێت..
- بۆ بەهێزکردنی لەش: توێکڵی دارەکەی وردەکرێت، دەیکوڵێنن و وەك چای فڕ دەکرێ.
- بۆ نەخۆشییەکانی دی: گەڵاکانی بە وشکیی وردەکرێت و دەیکوڵێنن، ئینجا لە تافتەدەدرێت و هەندێ شەکری تێدەکەن. تووشبووەکە ڕۆژی دوو جار بەیانی و ئێوارە نۆشی دەکات هەر جارەی پیاڵەیەك، بۆ منداڵ تا تەمەنی (١٠) ساڵان، نیو پیاڵەی دەدرێتێ.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ بیبەر، (Piment - Poivon) ڤیتامین (C) تێدایە زیاتر لە جۆرێکی هەیە:

ڕووەکێکی هاوینەیە، گەڵاو لاسك و بەرەکەی سەوزە، جوتیارەکان دەیهێنن، لە (کوردستان) و تێکڕای (ئێراق)دا هەیە، چالاکی بە جەستە دەدات، بە تایبەتی دڵ و سوڕی خوێن، ئارەزووی خواردنیش زیاددەکات.

بۆ: سارێژ بوونی برین، سەرئێشە، سکئێشە، ژراویبوون، نەخۆشیی شەکرە، باداریی، هەرسکەرە، ڤایرۆس و بەکتریا دەکوژێ، بۆ کۆکە، برینی گەدە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- خواردنی بیبەری تفت، جگە لە سکئێشە، بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە و ئارەزووی خواردن بە کەڵکە.

- بیبەری ڕەش، لە پاش برژاندنی، وەك قاوە دەکوترێت، ئینجا پڕ بەکەوچکێ چای دەکەنە نیو پیاڵە قەنداخێکەوە و دەیدەن بەئەو کەسەی کە تووشی سکئێشە بووە، بۆ چارەسەرکردنی سکئێشە و ژاراوییبوون وەك پێوەدانی مار، دووپشك و زەردەواڵە کەڵك لە شەربەتی بیبەری شیرین وەرگیراوە، تووشبوو ڕۆژی (٣) پەرداخی لێنۆشدەکات، تەنانەت خواردنیشی کەڵکی هەیە، بیبەری ڕەش، بۆ برینی گەدە و کۆکە بە کەڵکە. بۆ برینی گەدە، دەکرێتە نێو شۆربای برنجەوە و دەخورێت. بۆ کۆکە: نیو کەوچکی چێشت دەکرێتە ناو هێلکەیەکی دەڵەمەو نۆشدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ بیژان، بیژانە، بۆژانە، گوڵەمێش:

ڕووەکێکی خۆڕسکییی بەهارەی کوێستانیی بۆن توندی گوڵ زەردە، هەر چڵێ لە چڵەکانی، کۆمەڵێ گوڵی پێوەیە، مێش توخنی ناکەوێ، لە کوردستان هەیە، لەکوردەوارییدا دەکرێت بە توێی پۆشاك و پێخەفەوە، ئیدی مۆرانەو ئەسپێ و مێروولە توخنیان ناکەوێت، بۆ: نەخۆشیی باداریی (ڕۆماتیزم)، سکئێشە، کوشتنی کرمی گەدە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ: نەخۆشیی باداریی گەڵاکانی بە ناسکیی دەکوتن و جەستەی تووشبووەکەی پێ چەوردەکەن.

- بۆ سکئێشە و کوشتنی کرمی گەدە: گەڵا و لاسکەکانی دەخرێتە نێو قاپە ئاوێکەوە و دەیکوڵێنن، لە دوای ساردبوونەوەی، توشبووەکە پیاڵەیە لە دۆشاوەکەی نۆشدەکات، بۆ منداڵ نیو پیاڵە بەکاردێت.

(تەنیا بۆ گەورە: نێرو مێ، دەبێت)

پ

✵ پاقلــــه، (Feve)، فەیلەســـووفە یۆنانییـــەکانی کـــۆن نـەیانخواردووە و وایـان دانـاوە کـە گیـانی مردووەکـانی تێـدا پارێزراوە:

ڕووەکێکی زستانەی گـەڵا و لاسـك سـەوزە، بـاڵای نزیکـەی مـەتریك لـە زەوی بەرزدەبێتــەوە، بەرهــەمێکی کـشتوکاڵییە، لــە (٨٠ ٪)ی ئــاوە، لــە (١٠ ٪) پرۆتینە، لە سەر تاسەری (کوردستان) و (ئێراق)دا هەیە، لە سەرەتای بەهاردا پێدەگات.

بـۆ: بـرین و ئێـشانی دەمارەکـانی جەسـتە، ئـازاری قـەبزیی، فرێـدانی لم لـە گورچـیلە و میزڵـدان، (میزهێنــەرە)، گیرســانەوەی ڕەوانیــی و قــژ وەریــن، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– لــە پــاش وشــککردنەوەی بەرەکــەی، وردەکرێــت، لەگــەڵ ســرکەدا تێکەڵاودەکرێت و بەبرینەوە دەکرێت.

– بۆ ئێشانی دەمارەکانی جەستە، شوێنە ئێشاوەکەی پێ چەوردەکرێت.

– گوڵەکەی دەکوڵێنن و دۆشاوەکەی بۆ زۆرکردنی میـز، فرێـدانی لم و بـەردی گورچیلە، میزڵدان نۆشدەکرێت. بۆ گەورە ڕۆژی (٣) پەرداخ، بۆ منداڵیش (٣) پیاڵە.

- خواردنی توێکڵەکەی بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیـی کـەڵکی هەیـە. خـواردنی بـە کاڵیی، دەبێتە هۆی تووڕە بوون و کەم خوێنی لە جەسـتە دا، بەتایبـەتیی بـۆ منداڵان.

- بۆ قژ وەرین: تەرزەکانی بە تەڕیی لەگەڵ توێکڵە هەناردا دەکوترێت، ئینجـا هەنـدێ ڕۆنـی ڕەشـکە، یـا ڕۆنـی ئـاژەڵی تێدەکـەن، دەیگرنـەوە و لـە سـەری دەگرن.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ پاقلەی میسریی:

ڕووەکێکی خۆرسکی بەهارەیە، تۆوەکەی خڕ و ڕەنگێکی شەکەریی هەیـە، لـە پاقلە بچووکترە، تامی تاڵە، تەنیا بەرەکەی بەکاردێت. لـە (میـسر و یۆنـان)دا هەیە.

بۆ: برین و نەهێشتنی شوێنی برین، نەهێشتنی کرمی گەدە، شەکرە، کوشـتنی ئەسپێ، ئازاری جومگـە، کۆکـە، تەنگەنەفەسـیی، ئاوەکـەیی و کاڵەکـە مارانـە دژی مێشوولە بـەکاردەهێنرێت. بـۆ لابردنـی پەڵـە و گەشـبوونەوەی ڕوخـسار، بەهێز بوونی چاو، دڵ ئێشە، ئازاری گورچیلە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ برین: دەکوترێت و پێوەی دەکرێت، بۆ نەهێشتنی شوێنی برین، لە پاش هاڕینی پاقلە، دەکرێتە ئاوەوە و شوێنەکەی پێ دەشۆردرێت.

- بۆ نەهێشتنی کرمی گەدە، لە پاش هاڕینی دەیکوڵێنن و تەنیا بەیانیان، بـە ناشتا پڕ بە کەوچکی چێشتی لێ فڕ دەکرێت.

- بۆ بەهێزکردنی چاو: پاقلەکە لە ئاو و خوێ دەکرێت و وەك ناوکە کاکڵەکەی دەخورێت.
- بۆ شەکرە، کرمی گەدە، تەنگەنەفەسی و ئازاری جومگە، لە پاش هاڕینی پاقلە لەگەڵ (سرکە) تێکەڵ دەکرێت، تووشبووەکە ڕۆژی نیو کەوچکی چێشتی لێنۆشدەکات، یا بە تەنیا دەکرێتە نێو کەپسوولەوە و ڕۆژی (٢) کەپسولی لێدەخوات.
- بۆ کوشتنی ئەسپێ: لە پاش کوڵاندنی دۆشاوەکەی لە سەر دەدرێت.
- بۆ خاوێنکردنەوەی ڕوخسار لە پەڵە و لەکە بە دۆشاوەکەی بۆ چەند جارێك، دەم و چاو دەشۆردرێت، ڕوومەت سوور و خاوێندەکاتەوە، یا بەتەنیا دەکرێتە نێو کەپسولەوە و ڕۆژی دوو کەپسولی لێدەخورێت.
- بۆ دڵ ئێشە: لە پاش هاڕینی دەکرێتە نێو کەپسوولەوە و ڕۆژی (٢) دانەی لێدەخورێت.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ پرتەقاڵ (Orange):

درەختێکی هەمیشە گەڵا سەوزە، لە (کەرکووك) و خوارووی (ئێراق)دا دەڕوێت.
توێکڵەکەی بە وشکیی بۆ: سکئێشە، ژان و بای منداڵی ساوا، نەخۆشیی قۆلۆن، بەهێزکردنی مێشك، هێورکردنەوەی باری دەروونی، کۆڵنج ئێشان، دەست هەڵگرتن لە جگەرەکێشان، نەهێشتنی بۆنی ناو دەم، کۆکە و هەڵامەت، بەرزبوونەوەی تەوژمی خوێن، دڵەکوتی، قەبزیی، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ سکێشە، ژان و بای منداڵی ساوا: (توێکڵی پرتەقاڵ+ ڕازیانە+ گوڵەباخ+ شەکر+ ئەناسوون[1]) ئەمانە پێکەوە دەکوتن و دەیکوڵێنن، ڕۆژی (٣) جار پڕ کەوچکێکی چا لە دۆشاوەکەی بە تووشبووەکە دەدرێ.

– بۆ نەخۆشیی قۆڵۆن: سینامەکی[2]+ شەکر+ توێکڵی پرتەقاڵ) پێکەوە دەکوترێن، ئینجا ڕۆژی (٣) جار بەیانی و ئێوارە، لە پاش نانخواردن، پڕ کەوچکێکی چای، بە وشکیی بە نەخۆش دەدرێ و قەنداخی بەسەردا دەکات.

– خواردنی پرتەقاڵ بۆ کۆکە و هەڵامەت و بەهێزکردنی مێشك و تەوژمی خوێن، کۆکەڕەشە، دڵەکوتی، کۆڵنج و هێورکردنەوەی باری دەروونیی و حەوانەوەی جەستە زۆر بە کەڵکە، یا (١٠– ٢٠) گرام لە گەڵا و گوڵەکەی لە پاش کوڵاندنی، بۆ هەمان مەبەست بە کەڵکە، دەبێت لە ڕۆژێکدا (٣) پەرداخی لێنۆش بکرێت.

– بۆ دەست هەڵگرتن لە جگەرەکێشان، نەهێشتنی بۆنی نێو دەم، ڕۆژی چەند جارێك، هەندێ لە توێکڵەکەی دەخورێت.

– بۆ قەبزیی: هەندێ توێکڵە پرتەقاڵ دەکرێتە نێو قۆریی و بۆ ماوەی نێو کاتژمێر دەیکوڵێنن، ئینجا ئەو ئاوە دەڕێژن و ئاوی تری بەسەردا دەکەن، بۆ ماوەی (٢٠) خولەك جۆشی دەدەن، لە پاشاندا، توێکڵەکان دەردێنن و شەکری بە سەردا دەکەن، ئینجا لە شوێنێکدا دایدەنێن تا بە چاکیی

١– ئەناسوون یا ئەنەسوون: بەری گیایەکی زۆر وردە، بۆنەکەی لە حەوێنج دەچێت.

٢– سینامەکی: جۆرە ڕووەکێکە گەڵاکەی لە گەڵای مۆرد دەچێت.

وشكدەبێتەوە، پاشان هەر هەمووی دەهاڕن، تووشبووەکە سبەینان بە ناشتا، یا ئێواران لە دوای نانخواردن، سێ کەوچکی چێشتی لێدەخوات.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ پرچی پیرێژن:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، لە (کوردستان، ئێران، هندستان) و شوێنی دیکەشدا هەیە.
تەنیا بۆ ناو کولیچە بۆ تام و بۆن خۆشکردن بە کاردێ.

❋پونکە، پونگ، پنگ، پینۆ، نەعنا، هیزا. بە لاتینی (Mentha Iongifolia) بە ئینگلیزی (Horse - mint):

دوو جۆری هەیە، (خۆماڵی و کێویی) کورد دەڵێت: مار حەز لە پونگە ناکات، کەچیی لە بەر کونەکەی دەڕوێت، لە کوردەواریدا بۆ چارەسەرکردنی هەلامەت، لەماڵ دەیسوتێنن.
ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەلا سەوزی تام تیژی بۆن خۆشە، لە شێوەی ڕێحانە دایە، بەلام وردترە، لە دەورو بەری خۆیدا بنج دەکات، لە هەموو شوێنێکدا هەیە، وشك دەکرێت و دەیکەنە ناوچێشتەوە وەك پاقلە و دۆخەوا[1].
بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە:(تام خۆشکردن، ئارەزووی خواردن، نەخۆشیی بۆن کە تایبەتە بە منداڵان، میزهێنەرە، مارانگاز، ددان ئێشە، هەناسە سواریی، هەلامەت، هەرسکردن، گیرسانەوەی ڕەوانیی، ژان، بای سك، ئینتەلا

١- دۆخەوا: دۆی کوڵیو جۆرە چێشتێکی فۆلکلۆرییە.

(گرفت)، برینی تیراویّ، هێورکردنـەوەی بـاری دەروونیـی، کـۆڵنج، نەخۆشـیی سەروبن منداڵان، منداڵی گـڕە بـردوو، گرانـەتا، شـەکرە، سەرئێشە، بـاداریی، گەدە، چالاکیی بە زراو و جەرگ، دەدات.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ نەخۆشیی بۆن: پونگەکە بە وشکیی دەهاڕن، تێکـەڵی خەنـەی دەکـەن، لە دەست و سەری منداڵە تووشبووەکەی دەگرن.

– بۆ مارانگاز، هەناسە سواریی، هەڵامەت، هەرسکردن و ڕەوانیی و سکئێشە: بەتەڕی یا بە وشکی، لە ئاودا دەیکوڵێنن و تووشبووەکە فڕی دەکات.

– بۆ ژانە سکی منداڵ پونگە و خوێ وردەکرێت و پێی دەدرێت.

– بۆ ددان ئێشە: گەڵای پونگە دەهێنن و بـە تـەڕی یـا بـە وشـکیی دەیهـاڕن، دەیخەنە سەر کلۆری ددانە ئێشاوەکە.

– بۆ برینی تێراوی: وردەکرێت و دەخرێتە سەر برینەکە.

– بۆ نەخۆشیی سەروبن[1]: بـۆ چارەسـەرکردنی پونگـە، پیـاز، بیبـەری ڕەش، خەنە و مێشکی چۆلەکەیەك دێنن، هـەمووی پێکـەوە دەکوتن، ئینجـا هەنـدێ هەویری تێدەکـەن، بـە مـەرجێ هـەر هـەمووی پـڕ ژێـر پیاڵەیـەك بێـت. ئینجا مەلاژگی[2] کۆرپەکە بە گوێزانێکی پاك دەتاشن و هەندێ شـەقی دەکـەن و ئـەو دەرمانەی دەخەنە سەر، بەمە چاك دەبێتەوە.

١– سەروبن: جۆرە نەخۆشییەکە تووشی ساوا دەبێت، نیـشانەکەی لەمنداڵەکـەدا چـاوی دەچـێت بەقووڵایدا، بەگرانیش چـاوی دەتروکێنێـت، بـۆنێکی نـامۆی لێـوە دێـت، بەتایبـەتی لەسـەرەتادا، بێدەنگ و هێمن، لاواز دەبێت، بـێ توانـاو کـەم خـۆراك دەبێـت، گوایـە لـە بـۆنی (خەنـە، پونگـە، گوڵاو)ەوە، تووشبووە.

٢– مەلاژگ: مەلاژو مژاڵك، سەری هێشتا نەگرساوی منداڵی ساوا.

– بۆ منداڵی گرەبردوو: بە دۆشاوی پونگە لە پاش کوڵاندنی و ساردبوونەوەی پێی دەشۆرن.

– بۆ گرانەتا: هەمیسان بە دۆشاوەکەی دەیشۆرن.

– بۆ کۆڵنج: پونگە دەهاڕدری و ڕۆنی دەکەن بەسەردا، بۆ چارەسەرکردنی کۆڵنج بەکارهێنراوە.

– بۆ نەخۆشیی سەروبن: بۆ چارەسەرکردنی مەلاژگی و سەرزەهاری دەتراشن، ئینجا پونگە دەکوڵێنن، بە ئاوەکەی خەنە دەگرنەوە و دەیدەن لە سەر و بەرزەهاری و نێولەپ و ژێر پێی لە خەنە دەگرن، ئیتر بەمە چاک دەبێتەوە.

– بۆ سەرئێشە، باداریی، نەخۆشییەکانی گەدە، چالاکیی بەزاڵە (زراو) زیاد دەکات، نەخشییەکانی جەرگ و شەکرە: لە پاش جۆشدانی (٢) جار نۆشدەکری، هەر جارەی پیاڵەیەك.

– بۆ ژان و بای سك: ئەگەر لەگەڵ جاترەدا تێکەڵبکرێت، کەڵکی زیاتر دەبێت.

– بۆ خارشت: خواردنی گەلاکانی یا دۆشاوەکەی لە پاش جۆشدانی کەڵکی لێبینراوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ پەتاتە، سێفە عەرزیلە (Lapomme Deterre):

ڕووەکێکی هاوینەی سەلکداری چێنراوە، لە (ئێراق) و گەلێ شوێنی دیکەشدا هەیە.

بۆ: برینی گەدە و دوانزە گرێ، بۆ ئازاری جەستە، ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و گەرمی بە جەستە دەدات.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

– بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە، پەتاتەکە دەگوشرێت، ئاوەکەی (٣) جار هەر جارەی (١) کەوچکێکی چێشتی لێنۆشدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ پەڵپینە، بڕبین:

ڕووەکێکی بەهارەی خۆڕسکییی گەڵا وردی سەوزە، ڕەنگی لاسکەکانی ئامالْ سوورە، لە هەموو شوێنێکدا، دەڕوێت.

بۆ: وەرینی بالووکە، میزبەردان، گڕەبردوو، ڕەوانکەرە، بەکاردێت.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

– ڕەگەکەی لە پاش شۆشتنەوەی، بە دەسکەوان[1] دەکوترێت، ئاوەکەی لە بالووکەکە دەدرێت و دەیوەرێنێت.

– **خواردنی بە کاڵیی و بە کوڵاویی، بۆ ڕەوانیی و گڕەبردوو، باشە.**

– بۆ میزبەردان: تۆوەکەی لە پاش کوڵاندنی دۆشاوەکەی، نۆشدەکرێت. بۆ گەورە: پەرداخێك و بۆ منداڵیش: پیاڵەیەك.

(بۆ گەورە و بچووك، لە نێر و مێ، دەبێت).

✵ پەیکوڵ، پەیکوڵە، پێکوڵە، پەیکوڵی:

ڕووەکێکی خۆڕسکییی بەهارەی دڕکاوییە، بەرەکەی هێندەی دەنکە مێووژێك دەبێت، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: فڕێدانی لم و بەردی گورچیلە، بەکاردێت.

١– دەسکەوان: ئاونگ، دەسکاونگ، هاون، هەوان، هافن ئامرازێکی زەردی قووڵی بچووکە، لە توج دروست کراوە، بۆ هاڕینی قاوە و کل و دەرمان و شتی دیکە، بە کار دێت.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

– بەرەکەی بە وشکیی دەکوترێت و دەیکوڵێنن، توشبووەکە دۆشاوەکەی نۆشدەکات، ڕۆژی دوو پیاڵە، سبەینان پێش نانخواردن و ئێوارانیش دوای نان، بۆ گەورە: هەر جارەی پەرداخێك و بۆ منداڵیش: پیاڵەیەك.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ پیاز، پیواز، پیڤاز، بە لاتینی (Aliunm Cepa Fa. Liliaceae)، بە ئینگلیزی (Onion, alliun):

ڕووەکێکی زستانەی سەلکدارە، لقەکانی سەوز و درێژن، جوتیارەکان دەیچێنن، لە هەموو شوێنێکدا هەیە. ئەوانەی ڕۆژانە پیاز یا سیر دەخۆن، لە نەخۆشییەکانی دڵ و فشاری خوێن بە دوورن.

بۆئەم نەخۆشییانە دەبێت: (برینی کۆن، دومەڵ، ناسۆر، نەخۆشیی دڵ، سووتان، میزهێنەرە، نەخۆشیی بۆن، گرانەتا، نەهێشتنی بالووکە، دەماری پیاوەتی بەهێز دەکات، ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، ڕەگی قژ بەهێز دەکات، بۆ نەخۆشییەکانی: شەکرە، شێرپەنجە. بۆ کوشتنی کرمی گەدە، گوێ ئێشان، کۆکە، هەلامەت، ئالوو (لەوزەتێن)، تەنگە نەفەسی، بەفرەشینە[1]، برین، دومەڵ، نەخۆشیی جەرگ. هێز بە مێشك دەبەخشێت، گەرمی بە جەستە دەدات و لە دەمارەکانی جەستە دا، یارمەتی هاتوچۆکردنی خوێن دەدات. بۆ خوێن شل دەکاتەوە.

١– بەفرەشینە: بەورەشینە، موو، جۆرە دومەڵێکە لە موو دەچێت زۆر بە ئازارە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ برینی کۆن، دومەڵ، ناسۆر: پیاز و ساوینی ڕەقی، یا هەر ساوینێك کە لە قاپێکدا دەکوترێت وەك: دەرمان دەخرێتە سەر ئەو شوێنانە.

- سووتان: پیاز وردەکرێت و لەگەڵ هێلکەدا، تێکەڵ دەکرێت، لە قاپێکدا دەیسووتێنن، تا ڕۆنەکەی دەردێت، ئینجا بەو ڕۆنە، شوێنی سووتاویی پێ چەوردەکەن، بە مەرجێ برینەکان، سەخت نەبن.

- نەخۆشیی بۆن: سەلکە پیازێك شەق دەکەن، بە ئاوەکەی ناو هەر دوو دەست، ژێر پێ و نێو تەوێڵی منداڵە تووشبووەکە چەوردەکەن، یا سەری دەتاشن و بەگوێزانێك لە یەك دوو لاوە سەری بریندار دەکەن، گوایە خوێنی پیس بەر چاوی گرتووە. ئینجا پیاز، ساوینی ڕەقیی و هەویری ترش، تێکەڵ دەکەن و بە جوانیی لە دەسکەواندا دەیکوتن. لە پاشاندا دەیشێلن و دەیخەنە سەر برینەکانی و بۆ ماوەی شەو و ڕۆژێك دەیبەستن.

- بۆ نەهێشتنی بالووکە: سەلکە پیازێك هەڵدەکۆڵن، ئینجا پڕیدەکەن لە خوێ، ئەمە خۆی لە خۆیدا وەك دەرمانێکی گیراوە وایە، لە پاش ساتێك، بەکاردەهێنرێت، بالوکە دەوەرێنێت.

- بۆ گوێ ئێشە: ئاوی پیازی پیشاوی تێدەکەن.

- خواردنی پیاز: ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و جگەریش بە کەڵکە، هێز و توانا بە مێشك دەبەخشێت. کرمی گەدە دەکوژێت، بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و جگەریش بە کەڵکە.

- بۆ بەفرەشینە و دومەڵ: پیاز نیوە برژاو دەکەن و چەند لۆیەك لە پیازەکە دەنێنە سەر بەفرەشینەکە، تا کێم و پیسی دەردات، یا بۆ هەمان مەبەست،

پیاز، هێلکە و ساوین و ئارد تێکەڵدەکەن و دەیکەنە مەرهەم و لە برینەکەی دەدەن، ئەمەیان بۆ زامیش بەکاردێت، جاران ئاوی پیازیان بۆ خاوێنکردنەوەی لە میکرۆب و بەکتریا لە جیاتی ئیسپرتۆ، لە زام و دومەڵ دەدات، یا پیاز و سماق دەهێنن و تێکەڵاوی دەکەن، ئینجا لە دەسکەواندا دەیکوتن لە ئاکامدا دەیخەنە نێو پارچە پەڕۆیەکی پاکی تەنکەوە و دەیگوشن تا ئاوی لێدێت، ئەم ئاوە لە جیاتی ئیسپرتۆ، بۆ برژانەوەی برینی نوێ بەکاردێت.

– خواردنی پیاز بۆ نەخۆشیی دڵ، شەکرە، شێرپەنجە، کۆکە، هەڵامەت، تەنگە نەفەسی، ئارەزووی زۆر خواردن، بە کەڵکە، هێزی گەرمی بە جەستە دەبەخشێت، مێشك بەهێز دەکات، یارمەتی سووڕانەوەی خوێنیش دەدات، واتە: کەڵك بە دڵ و جگەریش دەگەیەنێت.

– خواردنی پیازی پیشاو (نیوەبرژاو) بۆ کۆکە، هەڵامەت، کاریگەرترە لە وەی بە کاڵیی بخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ پیازی فیرعەون، بە لاتینی (.Urginia Martima Fa Liaceae)، بە ئینگلیزی (Squill):

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی لقداری سەلکدارە، کوێستانییە، لە شاری (دهۆك)دا هەیە.

بۆ: کۆکە ڕەشە، ڕشانەوە، زۆرکردنی میز، بەرهەنگ، قەبزیی بەکاردێت. چەوری پێست وشك دەکاتەوە. دڵ بەهێز دەکات.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- سەلکەکەی دەخورێت، تامیشی هەر وەك تامی پیازە. تووشبووەکە بە هەر شێوەیەك بێت، دەتوانێت بیخوات. ڕۆژی یەك سەلك بۆ ماوەی هەفتەیەك، ئەگەر گێوژیشی لەگەڵدا بخورێت، کەڵکی زۆرتر دەبێت، یا (٦٠- ٢٠٠) ملغم پیاز دەخرێتە ناو نێو پەرداخ ئاوی گەرم و بۆ ماوەی (١٥) خولەك دەمێنێتەوە، لە پاشاندا، ئەو ئاوە، بە سێ جار دەخورێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ پیزڵك، پیزڵ:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەی گەڵا سەوزە، گوڵەکەی سپیی و گەورەیە، لە بۆق دەچێت. لە ڕۆخی چەم و ئاوەکاندا دەڕوێت، نزیکەی مەترێك لە زەوی بەرزدەبێتەوە، ژاراوییە، لە سەرتاسەری (کوردستان)دا هەیە.

بۆ: میز بەردان، بەرهەنگ، باداریی، فێ، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە: ڕەگەکەی دێنن، لە پاش شۆشتنی ورددەکرێت و ئینجا دەیکوڵێنن، تووشبووەکە پیاڵەیەکی لێنۆشدەکات، یا بۆ میزبەردان ڕەگەکەی لە پاش کوتاندنی، لە سەر میزڵدان دادەنرێت، بۆ ئەم مەبەستەش کەڵکی زۆری لێوەرگیراوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ پێمریشکە، پێچۆلەکە:

ڕووەکێکی خۆڕسکییی بەهارەیە، گەڵاکەی پەڕەدارە و لە پێی پەلەوەر دەچێت، گوڵێکی بچووکی سپی دەگرێت، تامی تاڵە، بۆنی قورسە، لە سەرتاسەری (کوردستان)دا، هەیە.

بۆ: پەڵەی سەر دەست، کەمیی شیر، نەهێشتنی ژان و بای سک، دڵ تەنگیی و خەمباریی، ئارام بەخشە. بۆ نەخۆشیی فێ، خۆراکێکی بە کەڵکە. خوێن خاوێن دەکاتەوە. بۆئازاری زاڵە و جەرگیش دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- لە پاش هاڕینی گەڵا و گوڵ و لاسکەکانی، بە وشکیی (٢-٤) گرام لە پەرداخێ ئاوی کوڵاودا، بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك دەیهێڵینەوە، تا بن دەداتەوە، ئینجا بە (تافتە)[١] دەیپاڵێون، نەخۆش بە سێ جار لە پێش نانخواردن نۆشی دەکات، ئەگەر لەگەڵ هەنگویندا بخورێت، کەڵکی زیاتر دەبێت.

(بۆ هەموو تەمەن وکەسێك دەبێت).

١- تافتە: جۆرێ تەنراوی ئاوریشمە، زۆر نەرم و تەنکە و بۆ پاڵاوتن بەکاردێت.

ت

❋ تاڵیشك، تاڵك، تاڵكه، تاڵی، تاڵشك:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵاپانی زۆر تاڵە، وەك گەڵای سیس عەنبەر وایە، خواردنی (کەو)ە، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ نەخۆشیی شەکرە، گورچیلە و ڕێبازدکانی میز(میزهێنەرە) خاوێن دەکاتەوە. بۆ ژان و بای سك، زۆر ئارەزووکردنی خواردن، پێوەدانی دووپشك، مار و زەردەواڵە، بۆ تیمارکردنی دوومەڵ و خەیارە[1]، بۆ گێرسانەوەی ڕەوانیی، ئازار و تەشەنەی زراو، بۆ فێ و هێورکردنەوەی باری دەروونی، بۆ نەخۆشییەکانی پێست، جەستە بەهێز دەکات. بۆ نەخۆشیی گرانەتا، ئازارەکانی جەستە، بۆ تەوژمی خوێن، بۆ لابردنی زیپکە بە کاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ پێوەدانی دووپشکە، مار، زەردەواڵە، تیمارکردنی دوومەڵ: بە هاڕاویی لە ژێر پیاڵەدا، ڕۆنی ئاژەڵ، یا ڕۆنی ڕەشکەی بە سەردا دەکرێت، وەك مەرهەم دەیگرنەوە، دەخرێتە سەر شوێنی پێوە دانەکە و لە سەر درمەڵ بۆ پێگەیاندنی، دادەنرێت.

– بە جۆشاوەکەی، زیپکەی پێ چەوردەکرێت.

٢– خەیارە: خەیارۆك، جۆرە دومەڵێکی درێژە، لە شێوەی خەیاردایە، بۆیە ئەم ناوەیان لێناوە.

– بۆ پێوەدان و دومەڵ و خەیارە: بە هاراویی لە ژێر پیاڵەدا ڕۆنی ئاژەڵ، یا ڕۆنی ڕەشکەی بە سەردا دەکرێت و وەك مەرهەم دەیگرنەوە.
– بۆ نەخۆشییەکانی دیکە: (٢–٨) گرام لە ڕەگ، گەڵا، گوڵ و تۆوەکەی لە پاش وشککردنی ورد دەکرێن، دەکوڵێنرێن و دۆشاوەکەی بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە بە کەڵکە. بۆ گەورە: ڕۆژی (٣) پەرداخ، هەر ژەمی پەرداخێك، بۆ منداڵیش، لە (٧) ساڵ تاوەك (١٢) ساڵان، ڕۆژی (٣) پیاڵە، هەر ژەمی پیاڵەیەك.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

* ترنجۆك، ترنجان:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەی گەڵا تووکنە، گەڵاکەی وەك گەڵای گوڵەباخ وایە، بۆنی لە بۆنی نارنج دەچێت، لە کوردەوارییدا، دەکرێت بە شۆربا و دەخورێت، خواردنی بۆ نەخۆشییەکانی پێست بە کەڵکە.

* ترووشکە، ترشۆکە، ترشکە، ترشۆك، ڕکێشە، ڕێکێشە:

ڕوەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵاپان و لاسك سوور و ترشە، گەڵاکەی لە گەڵای سلق دەچێت، لە کوردەواریدا دەیکەن بە یاپراخ، تا نزیك زستان دەمێنێت، لە دەشت، لە سەر ڕۆخی چەم و جۆگا و گۆمە ئاوەکاندا، دەڕوێت.
بۆ: چارەسەرکردنی برینی تیراویی، دومەڵ، خەیارە (خەیارۆك)، زەردوویی، سووتانی هەر ئەندامێکی جەستە، بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی، خارشت و سەدەفیە[١] و بیرۆ، بەکاردێت.

١– سەدەفیە: جۆرێکە لەنەخۆشیی گەریی.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵاکـەی بەتـەڕیی دەخرێتـە سـەر سـووتان، دومـەڵ و خـەیارە. کـێم خاوێندەکاتەوە. یا لەدوای کوڵاندنی، دۆشاوەکەی بەخەستی لە برین دەدرێ.

– بۆ نەخۆشـییەکانی دیکـە: ڕەگەکـەی بـەکاردێت، لـە پـاش وشـککردنەوەی دەهاڕدرێت، ئینجا کەوچکێکی قاوە دەخرێتە ناو پـەرداخێ ئـاوی ساردەوە و نەخۆشەکە ڕۆژی (۳) جار نۆشی دەکات، هەر جارەی پەرداخێ، بـۆ بیرۆیـش، بە ئاوەکەی چەوردەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ ترێ، هەنگیر، ئەنگوور، بە ئینگلیزی (Leraisin):

درەختێکی بە کەڵکـە. لـە (کوردسـتان) و تێکـڕای (ئێـراق)دا هەیـە. خـواردنی هەرسکەرە.

بۆ: بێهێزیی، دڵ ئێشە، هەرسکردن، بـەهێزکردنی گـەدە، لـەڕو لاوازیـی، دوای نەخۆشی. بۆ منداڵی لاواز، میزبەردان، گورچیلە و ڕێبازەکـانی میـز، خـواردنی مرۆڤ قەڵەو دەکات و بینایی چاو تیژ دەکات. باری دەروونیی هێور دەکاتەوە، بـۆ نەخۆشـییەکانی پێست، تـا و گـەرمی جەسـتە، داڕسـانی خـوێنی سـینگ، نەخۆشـیی ئێـسقا (دیـق)، نەخۆشـیی شـێرپەنجە، مایەسـیریی بـەکاردێت. خواردنی، تینوێتی دەشکێنێت، بۆ دومەڵ، قـەبزی، فرێـدانی بـەردی گورچـیلە بە کەڵکە و گورچیلەش گورج دەکاتەوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– خـواردنی گـەڵامێو و بەرسـیلەکەی بـەکاردێت و ڕەوانیـی دەوەسـتێنێت، دەیکـوڵێنن و لــە پـاش سـاردەوەبوونی، تووشـبووەکە، پـەرداخێکی لــێ دەخواتەوە.

– بۆ چاو: جگە لە خواردن، تووشبووەکە بە ئاوی ترێ، چاو دەرێژێت.

– بۆ دومەڵ: گەڵامێوی وشك + نانی ترێ + ساوینی ڕەقیی وردەکرێت و وەك مەرهەم دەنرێتە سەر دومەڵ بۆ ئەوەی کێمەکەی دەربێت و خاوێن بێتەوە.

– بۆ مایەسیریی: خواردنی مێووژە ڕەشە و سیر، بە کەڵکە.

– بۆ گورچیلە و تێکرای ڕێبازەکانی میز: گەڵاکانی بە وشکیی وردەکرێت و لە پاش جۆشدانی، نۆشدەکرێت. ڕۆژی (٣) پیاڵە، هەر ژەمی پیاڵەیەك. (بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✸ توو، تووی سوور، تووە سوورە، شاتوو، بەئینگلیزی (Mure):

درەختێکی باڵا بەرزە، لە هەموو شوێنێکدا هەیە، خواردنی تێنوێتی دەشکێنێت و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، زۆر خواردنیشی، زیان بە سینگ و گەدە و دەمارەکانی جەستە، دەگەیەنێت.

بۆ: کۆکە ڕەشە، هەوکردن، ئازاری قورگ، پووکانەوەی نێو دەم و دەنگ نووسان، زەردوویی، گیرسانەوەی ڕەوانیی، چالاککردنی جەستە، خاوێن کردنەوەی لوولەکانی دڵ، هەوکردنی گەدە، هەرس ئاسان دەکات، خوێنی جەستە زیاد دەکات. بۆ پێوەدانی دووپشك و زەردەواڵە، چاو ئێشە، دەردانی زام و برین و سورێژە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– خواردنی نیو کیلۆ لە بەرەکەی لە ڕۆژێکدا، بۆ کۆکەڕەشە و هەوکردنی ئازاری قورگ، چالاککردنی جەستە، خاوێن کردنەوەی لوولەکانی دڵ، تەشەنەکردنی گەدە و دەنگ نووسان، بە کەڵکە.

– بۆ زەردوویی: لاگوێڵێ[1] تووی وشك، دەكرێتە نێو جامە ئاوێكەوە و شەو لە بەر سامالّ دادەنرێت و بەیانی تووشبووكە دەیخواتەوە.
– خواردنی تووی وشك، بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی بە كەڵكە.
– خواردنی توو بە وشكیی و تەڕی، خوێنی جەستە زیاد دەكات و لە هەمان كاتیشدا، هەرس ئاسان دەكات و بۆ سورێژەیش بە كەڵكە.
– بۆ پێوەدانی دووپشك و زەردەواڵە: گەڵاكانی وردەكرێت و دەخرێتە سەر شوێنی پێوەدانەكە.
– بۆ دومەڵ و زام: گەڵاكانی وردەكرێت و بۆ دەردان و خاوێنكردنەوەی لە كێم، دەخرێتە سەر زام و دومەڵ.
– بۆ چاو ئێشە: ئاوی شاتوو وشك بكرێتەوە لەگەڵ شەكردا بهاڕدرێت، بۆ چاو ئێشە، بە كەڵكە.
– بۆ دەردانی زام و برین: گەڵاكانی وردەكرێت و لێی دەنرێت.
(بۆ هەموو تەمەن و كەسێ دەبێت).

✸ تووتن:

ڕووەكێكی هاوینەی كوێستانیی گەڵاپانی سەوزە، ئەو (گیا) تاڵەیە كە جگەرەكێشەكان دووكەڵەكەی دەمژن، لە (كوردستان) هەیە.
بۆ: نەخۆشیی گەڕیی، دومەڵ، هەڵامەت، ملەخڕێ، ملەستوورە، كەڵكی لێوەرگیراوە.

١– لاگوێڵێ: گوێڵ، لووێچ، گۆلم، پڕ دەستێكی ئاوالا.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گەڵای توتن وردەکرێت و هەندێ ئاوی خاوێنی بە سەردا دەکەن. بۆ نەخۆشیی گەڕیی کەڵکی لێبینراوە، جەستە ی توشبووەکەی پێ چەوردەکەن، بۆ ئەم مەبەستە، کەڵکیان لە نەوتی ڕەشیش وەرگرتووە.

- تووتن و خورما تێکەڵدەکرێت و دەخرێتەسەر دومەڵ تاوەکو زوو پێ بگات.

- بۆ هەڵامەت: تووتنی ورد، لەناو لەپدا بۆن دەکرێت.

- بۆ ملەخڕی: گەڵا تووتنەکە وردەکرێت و دەخرێتە سەری.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ توور، ترپ (Radis):

ڕووەکێکی زستانەی سەلکداری گەڵا سەوزە، لە بواری کشتوکاڵیدا کەڵکی لێبینراوە، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: سووسەنەك، نەخۆشییەکانی میزەڵدان، ئارەزووی خواردن، هەرس ئاسانکردن، بەرهەنگ، تەنگەنەفەسی، نەخۆشییەکانی سینگ، سیل[1]، هەڵامەت، ژان، بای سك، نەخۆشییەکانی گەدە، ئینتەلا، ئازاری گورچیلە، میزهێنەرە، بە کەڵکە و ئێسك بەهێز دەکات. بۆ کۆکە ڕەشە، فرێدانی لم لە میزڵدانیش بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ سووسەنەك و نەخۆشییەکانی میزڵدان و گورچیلە: تووری (کەرکووك) (سوورە توور) لە پاش وردبوون و کوڵاندنی دۆشاوەکەی، بە توشبوو دەدرێت.

١- سیل: دیق، ئێسقا، نەخۆشییەکە تووشی سییەکانی مرۆڤ دەبێت.

- بۆ نەخۆشییەکانی دیکە: کەوچکێکی چای لە تۆوەکەی لە پاش وردبوونی، دەکرێتە نێو پیاڵەیە ئاوی گەرمی کوڵاوەوە، لە پاش ساردبوونەوەی، توشبووەکە ڕۆژی سێ ژەم نۆشی دەکات، هەروەها خواردنیشی، بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە بە کەڵکە، بەڵام وەك تۆوەکەی کاریگەریی نییە. توور+ هەنگوین، پێکەوە، بۆ چارەسەرکردنی ئینتەلا بە کەڵکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ توورگ، توودڕك، توتڕك:

جۆرە ڕووەکێکی خۆڕسکیی دڕکاوییە، بەرەکەی لە توو دەچێت، تامێکی مزری هەیە، لە کوردەوارییدا، بۆ پەرژینی ڕەز و بێستان بە کاری دەهێنن. ژنان گەڵاکەی لە پاش هارینی لەگەڵ خەنە تێکەڵدەکەن و بۆ قژ ڕەشکردن، لە سەریانی دەگرن. لە (کوردستان)دا زۆرە.

بۆ: چارەسەرکردنی (نەخۆشیی بیرۆ، شەکرە بە کاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- لقێ لە تووتڕکەکە دێنن و سەرێکی لە سەر ئاگر دادەنێن، لە ژێر سەری ئەوەی تریشیاندا، قاپێکی وردیلانە دادەنێن و دۆشاوێکی چەوری لێدەچۆڕێتە نێو قاپەکەوە، ئینجا سێ جار بەو دۆشاوە، بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بیرۆکان چەوردەکرێت. داری گەزیش بۆ هەمان دەرد، هەر بەئەو شێوەیە بەکاردێت.

- خواردنی بەرەکەی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرە بە کەڵکە، هەروەها دۆشاوی گەڵا و سەر تەرزەکانی بۆ هەمان نەخۆشیی باشە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ توورەکێویلە، ترپۆکە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، تامێکی تفتی هەیە، گەڵاکەی هەر لە توور دەچێت، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

لە کوردەواریدا خواردنی ئەم ترپۆکەیە بۆ هەرسکردنی خواردنی چەور بەکارهێنراوە، کە یەکێ بە هۆیەوە تووشی سکئێشە هاتبێ. بە کاڵیی دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ تۆڵەکە، تۆڵە، تۆلە، تۆلك، تۆڵکە، تۆڕك، نانەحاجی لە گلەگ:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵا و لاسکەکانی سەوزە، گەڵاکەی خڕە، لە هەموو شوێنێکدا هەیە. لەکوردەوارییدا لە پاش کوڵاندنی، لەگەڵ هێلکە لە ڕۆندا سوور دەکرێتەوە، خواردنێکی فۆلکلۆریی خۆش و بەچێژە.

بۆ: کۆکە و سینگئێشان، دومەڵ، قەبزیی، هێورکردنەوەی باری دەروونیی و ئازاری گەدە، گورچیلە، میزڵدان و هێورکردنەوەی کۆکە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– خواردنی بە کوڵاویی بۆ چاککردنەوەی دومەڵ بە کەڵکە.

– خواردنی ئاوەکەی لە پاش کوڵاندن، بۆ کۆکە و سینگئێشان و هەرس کردن، قەبزیی و هێورکردنەوەی باری دەروونیی و ئازاری گەدە، گورچیلە، میزڵدان و هێورکردنەوەی کۆکە، بە کەڵکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ تەڕەتووره، تەڕەتیزه:

ڕووەکێکی زستانەیە، لە ڕەگەزی سەوزەیە، لە بازاڕدا بە چەپك دەیفرۆشن، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: نەخۆشیی شەکره، بۆ نەهێشتنی بای سك، بۆ ئازاری جومگە، هەڵامەت بەکاردێت. هەرسکەره، بۆنی پیس لە ناهێڵێت، ئارەزووکردنی خواردن زیاد دەکات.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– جگە لە خواردن، تۆوەکەی بە وشکیی دەکوترێت، کەوچکێ چای دەخرێتە پەرداخێ ئاوەوە و تووشبووەکە بە سێ جار لە ڕۆژێکدا دەیخواتەوە.

(بۆ گەوره و بچووك کەڵکی هەیە).

❋ تەماتە:

ڕووەکێکی هاوینەیە، لە بواری کشتوکاڵیدا، گەڵا کەڵکی هەیە. لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: پێوەدانی زەردەواڵە، بالووکە، ژنی دووگیان "سك پڕ" بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ بالووکە: تەماتەیەك بەکاڵیی شەقدەکرێت و خوێی پێوەدەکەن، بۆ: (٧) جار لە بالووکەکە دەنرێت و نامێنێت، یا بە فەریکە تەماتە چەوردەکرێت، بۆ ئەوانی دیکە، لە ڕێی خواردنەوه بەکاردەهێنرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ج

❋جاتره، جاتره كێویله:

ڕووەكێكی خۆڕسكییی بەهارەی كوێستانی گەڵا سەوزی بۆن خۆشە، گەڵاكەی ورد و باریكە، بنج دەكات، نزیكەی نیو مەترێك لە سەر ئاستی زدوی بەرز دەبێتەوە، تامێكی تفت و خۆشی هەیە، كەروێشك زۆر حەزی لێدەكات. لە هەندێ شوێندا دەكرێتە نێو چێشتی (ساوەر، كاروانئاشیی، نۆكاو، كفتە، مرخا) وەوە، بۆ ئەوەی بۆن و تام خۆش بكات و ئارەزوی خواردن زیاد بكات. لە (كوردستان) زۆرە. لە هۆنراوەیەكی فۆلكلۆریدا ناوی هاتووە:

(نیسك و نۆك و جاترە   بەربووك لە بووك جوانترە).

بۆ: دڵ ئێشەو دڵەكزێ، ددان ئێشە، لەڕو لاوازیی منداڵ، پاككردنەودی برین، بۆ ئەو منداڵانەی كە میز بەخۆیادا دەكەن، سورێژە، ئازاری زانە (زراو)، هەوكردن و قلێشانی گۆی مەمكی ژن، ژان و بای سك، نەخۆشیی قۆڵۆن، تێكچوونی هەنگڵ و نێوگەڵی منداڵ، شەكرە، دڵ تەنگیی، هێوركردنەوەی باری دەروونی، بەهێزكردنی ئێسكی منداڵ، نەخۆشیی میزە چوڕكێو میز بەردان، نەخۆشییەكانی گەدە و دوانزەگرێ، هەوكردنی قوڕگ و كۆكە و هەلامەت، سینگئێشان، هەناسە سواریی، ئارەزووكردنی خواردن. باداریی خوێن، نەخۆشیی ئێسقا، ژان و بای منداڵانی شیرخۆر، ژانەسەر و شەقە سەر و فرێدانی بەرد لە میزڵداندا، بەكاردێت، هەروەها خوێنیش خاوێن دەكاتەوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- خواردنی بە کوڵاویی لە نێو ئەو چێشتانەی کە لە سەرەوە باسمان کردن بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە کەڵکی لێوەرگیراوە.

- بۆ ددان ئێشە: گەڵاکەی دەهێنن، وشکیی دەکەنەوە و وردی دەکەن و دەیخەنە سەر ددانە ئێشاوەکە.

- بۆ برین: بە دۆشاوەکەی دەیشۆن.

- بۆ ژان و بای سك: ڕۆنەکەی بەکاردێت، ڕۆژی (٢) کەوچکی چای بەیانیی و ئێوارە پێش نانخواردن دەخورێت.

- بۆ نەخۆشییەکانی منداڵ (٢-٥) گرام جاترە + نیو پەرداخ ئاو، لە پاش کوڵاندنی کەوچکێ هەنگوینی تێدەکرێت، ئەگەر دۆشاوەکەی بە دوو جار نۆشبکرێت، باشترە.

- بۆ نەخۆشییەکانی گەدە: (٥- ١٠) گرام جاترە + (١) پەرداخ ئاو، لە دوای کوڵاندنی، وەك چای ڕۆژی (٢) جار هەر جارەی پەرداخێکی لێنۆشدەکرێت، ئەگەر کەوچکی هەنگوینی لەگەڵدا بخورێت، پەسەندترە.

- بۆ ئەو منداڵانەی بنهەنگڵ و نێوگەڵیان سوور هەڵدەگەڕێ و تێکدەچێت، لە پاش کوڵاندنی، بە دۆشاوەکەی چەوردەکرێت.

- بۆ باداریی خوێن و نەخۆشیی ئێسقا، لە پاش هاڕینی (١) کەوچکی چێشت + (١) پەرداخ ئاو لە پاش جۆشدانی، ڕۆژی (٥) جار نۆشدەکرێت، هەر جارەی پەرداخێك.

(بۆ هەموو تەمەن وکەسێك دەبێت).

✵ جۆ، جەو، یەو، ئێو:

ڕووەکێکی زستانەی کشتوکاڵییە، لە خێزانی دانەوێڵەیە: نانی جۆ لە ڕەمەزاندا، بەربانگی پێدەکرێتەوە، بەئەو هیوایەی هێزو بەرگەگرتنی برسێتیی بە بخۆرەکەی ببەخشێت. لە هەموو شوێنێکدا هەیە، نۆشکردنی ئاوی جۆ، لە پاش چاك بوونەوەی لە نەخۆشیی، هێز و توانای پێدەبەخشێت.

بۆ: سووزەنەك، سووتان، میزبەردان، ئازاری گەدە و سپڵ، نەخۆشییەکانی گورچیلە و ڕێبازەکانی میز، پاکژکەرەوەی برین، سکئێشە، بۆ دڵئێشە، نەخۆشیی شەکرە، ئازاری جومگە، دابەزینی گەرمای نێو گەدە، گوێ ئێشان، سووتانەوە و پووکانەوەی ناو دەم. خواردنی نانەکەی شیری ژن زیاد دەکات. بۆ سورێژە، نەوەخستنەوە، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– سووزەنەك: چەند مشتێ جۆ دەکوڵێنن و ئاوەکەی دەدەنە تووشبووەکە.

– سووتان: هەندێ جۆ لە پاش برژاندن و هاڕین و لە تافتەدانی، تێکەڵ بە ڕۆنی هێلکە، یا ڕۆنی کونجیی، یا ڕۆنی ڕەشکە، یا ڕۆنی شل دەکرێت و لە شوێنی سووتاو دەدرێت.

– سوورێژە و میزگیران: چەند مشتی جۆ دەکوڵێنن و ئاوەکەی دەدەنە توشبووەکە.

– پاکژکردنەوەی برین: لە پاش کوڵاندنی جۆکە، بە ئاوەکەی، برینەکە دەشۆردرێت.

– سووتانەوە و پووکانەوەی نێو دەم: لە پاش کوڵاندن، ئاوەکەی لە دەم وەردەدرێت.

- گوی ئێشان: لاسکی گوڵەجۆی وشك، سەرێکی دەسووتێنن و سەرەکەی دیکەی دەکەنە نێو گوێ ئێشاوەکەوە، بەهۆی بای دەرەوە بە کوونی لاسکەکەدا دەڕواتە نێو گوێ ئێشاوەکەوە، گەرمایی دەداتێ و چاکدەبێتەوە.
- ئازاری جومگە، داگرتنی گەرما، ئازاری گەدە، سپڵ، نەخۆشییەکانی گورچیلە و ڕێبازەکانی میز، (١٠٠) گرام جۆ + (١) لیتر ئاو لە پاش کولاندنی توشبووەکە ئاوەکەی دەخواتەوە، ڕۆژی سێ جار هەر ژەمێ نیو پەرداخ.
- دڵەئێشە ئاوی جۆ + ئاوی مێخەك + ئاوی ڕیحانە، تووشبوو ڕۆژی (٣) جار، هەر جارەی پەرداخێکی لێنۆشدەکات، نانی جۆ بە مێردی وەجاخ کوێر دەدرێت، بە هیوای وەچە خستنەوە.
- نەخۆشیی شەکرە: خواردنی نانی جۆ، بۆ ئەم نەخۆشییە بە کەڵکە، هەروەها لە پاش کولاندنی، دۆشاوەکەی بۆ هەمان نەخۆشیی بەکاردێت، تووشبوو ڕۆژی (٣) پەرداخی لێنۆشدەکات.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ جۆداس، قەڵداس، خرپۆك، قەلاس، قومام:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەییە، گەلاکانی لە گەلای جۆ دەکات، گوڵەکەی دان ناگرێت، برژانگی گوڵەکانی تیژە و لە چاوی ئاژەڵ بدات، بریندار ی دەکات و تاماوەیەك، ئاوی پێدا دێتە خوارەوە.
- بۆ نەهێشتنی ئارەقەی جەستە، هێورکردنەوەی کۆکە، کۆکە ڕەشە، هەوکردنی جەرگ، زاڵە، ئازاری گورچیلە و باداریی، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵا و لاسکەکانی وشکدەکرێتەوە، ئینجا لەگەڵ (١) لیتر ئاو+ نیو پیاڵە شەکر، لە پاش کوڵاندنی نۆشدەکرێت، هەر ژەمێ بەرداخێ.

❋ جەرجیر (Cressonue- Fontainc):

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، دوو جۆرە: کێوی: پێیدەڵێن حرشە. ڕەنگی گوڵەکەی زەردە، یا سووری زبرە، لە توور دەچێت. ئەوی دیکەیان، جۆرە سەوزەیەکە، تاڵییەکەی لەئەوەی دیکە کەمترە و گوڵەکەی سپییە، بەرزییەکەی (١٥–٢٥سم)ە، تامی تاڵە، گەڵاکانی سەوز، ئەستوور و لوون، ڤیتامین (A , B)و کالسیۆمی تێدایە، لە (کوردستان) هەیە، بە زۆریی لە (بریتانیا) دەڕوێت، لە بواری پزیشکییدا لە جۆری یەکەمیان زیاتر کەڵکی لێوەرگیراوە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: (بەهێزکردنی دەماری پیاوەتی، میزهێنەرە، ئازاری کلۆری ددان، ئازاری گورچیلە، قژ وەرین، ئازاری دەمارەکانی جەستە، سووتان، هەرسکەرە).

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– وەك چای لە دوای کوڵاندنی تووشبووەکە، ڕۆژی (٢) جار بەیانیی و ئێوارە نۆشی دەکات، هەر جارەی (٢) کەوچکی چای تا چاکدەبێتەوە.

– سووتان و هەرسکردن: لە پاش جۆشدانی، هەندێ لە گەڵاکانی وەك چای، دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت، نۆشکردنی بۆ جگەرەکێشەکانیش بە کەڵکە، ژنی دووگیان نابێت بیخوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ جەوت، جەفت (کڵاوی بەڕوو):

بەری درەختی بەڕووە، ئەم درەختە خۆڕسکیی و کوێستانییە، بەدار و بەرەکەی دەوترێت: بەڕوو، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: برینی گەدە و ڕیخۆڵە، ڕەوانی ڕادەگرێت. بۆ نەخۆشییەکانی جەرگ، ئارەزووی خواردن زۆر دەکات. بۆ پووکانەوەی نێو دەم، قلێشانی پاژنە و لابردنی بۆنی پێ و جەستە، نەخۆشیی شەکرە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- وردەکرێت، کەوچکێکی چای + پیاڵەیە ئاوی گەرم، لە پاش سارد بوونەوەی نەخۆش دەیخواتەوە، ڕۆژی سێ جار هەر جارەی پیاڵەیەك.
- بۆ قلێشانی پاژنە، لابردنی بۆنی پێ و جەستە، لە پاش جۆشدانی، پێی چەوردەکرێت.
- بۆ نەخۆشیی شەکرە، (٥) دانە جەوت لە پاش هاڕین و جۆشدانی، لە یەك پەرداخ ئاودا نۆشدەکرێت، ڕۆژی (١- ٢) جار.
- بۆ پووکانەوەی نێو دەم، دۆشاوەکەی لە دەم وەردەدرێت، ڕۆژی (٣-٤) جار.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ جەوز، بە لاتینی (Myristica Fragrams Fam. Myristicaceae)، بە ئینگلیزی (Nutmeg):

درەختێکی باڵابەرزە، شێوەی گەڵاکەی هێلکەییە، نزیکەی (١٠) مەتر لەئەرز بەرزدەبێتەوە، بەرەکەی هێندەی دەنکە خورمایەك دەبێت و پێی دەڵێن

(جەوز). تامێکی گەرم و بۆنێکی خۆشی هەیە، دەکرێتە نێو قاوەوە، تام و بۆن خۆشدەکات، زۆر خواردنی بە ڕێژەی دانەیەك، جەستە سڕدەکات و مرۆڤیش تووشی توورەبوون دەکات، لەوانەیە ژاراوی بێت. دژ بە قرقێنەیە، بەلای ئەهلی هەقەکانەوە زۆر پیرۆزە، لە (هندستان، پاکستان، چین)دا هەیە.
جەستە چالاك دەکات و لەسستی ڕزگاری دەکات. بۆ باداریی، لاوازی جەستە، نەخۆشییەکانی گەدە، ڕشانەوە، تیژکردنی بینایی چاو، میزەچوڕکی[1]، ئارەزووی جوتبوون، نەهێشتنی ژان و بای سك، نەخۆشیی دیق "سیل"، دڵ ئێشە، بە کەڵکە و کرمی گەدە دەکوژێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- خواردنی نیو جەوز بۆ ماوەی (٣-٤) ڕۆژ، چالاکی بە جەستە دەبەخشێت.
- بۆ جوانکرن و نەرم و نیانی قژ: لە پاش هاڕینی لەگەڵ خەنەدا تێکەڵاودەکرێت، ژنان دەیگرنەوە و لەسەری دەگرن.
- بۆ باداریی، لە پاش هاڕینی لەگەڵ زەنجەبیل تێکەڵاودەکرێت و دەکوترێت، ئینجا دەیکوڵێنن و بە دۆشاوەکەی، شوێنە بە ئازارەکان چەوردەکرێت.
- بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە دەبێت، تووشبوو لە ڕۆژێکدا، بۆ ماوەی (٢-٤) ڕۆژ، نیو جەوز بخوات، ئەمە بۆ گەورە، بۆ منداڵیش دەبێت، لە پاش هاڕینی (١) کەوچکی چای بخوات.
- بۆ دڵئێشە: (١٠٠) گرام دەکرێتە نێو (١) کیلۆ هەنگوینەوە، تووشبووەکە ڕۆژی (٣) جار لێی دەخوات، هەر ژەمی (١) کەوچکی چێشت، ماسولکەکانی دڵ خاوێن دەکاتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

١- میزەچوڕکێ: ئەوەی کە ناتوانێت میز ڕاگرێت و زۆر میز دەکات.

چ

❋ چاوبازە، چاوسپیلك، چاو سپیلکە:

ڕووکێکـی خۆڕسـکیی بـەهارەی گـەڵا دڕکـاوی لاسـك درێـژە، گـوڵێکی سـپی دەگرێت، لاسکەکەی بە ناسکیی دەخورێت، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

میزهێنەرە، بە کاڵیی دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ چاوی وشتر:

ڕەنـگ و قـەبارەی، لـە چـاوی حوشـتر دەچـێت، بۆیـە ئـەم نـاوەی لێنـراوە. درەختە، بەرەکەی قاوەیی و خڕ و لووسە، تامێکی تاڵی هەیە، بە کـاڵیی و بـە برژاویی دەخورێت. لە (هندستان، پاکستان)دا هەیە.

بۆ: ڕەوانکردنی منداڵی کۆرپە، پشت ئێشە، میزبـەردانی منـدڵ، سـەر ئێـشە، بازەڵەی منداڵ، نەخۆشیی گەدە و سکئێشە، دڵئێشە، بۆ هێورکردنەوەی باری دەروونیی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ ڕەوانیی، بازەڵەی منـداڵ و میزبـەردانی منـداڵ: لەگـەڵ هەنـدێ شـەکردا وردەکرێت و دەکرێت بە دەمیەوە.

– بـۆ سکئێـشە، پشتئێـشە، سەرئێـشە، نەخۆشـییەکانی گـەدە، دڵ ئێـشە: لەگـەڵ شـەکر لـە دەسـکەواندا دەکوترێـت، گـەورە دووکەوچـکی چـایی، بـۆ

منداڵیش کەوچکێ. ئەمە لە پاش کوڵاندنی چایەکەی نۆشدەکرێت بەوشکیش دەخورێت و بە کەڵکە.

- بۆ هێورکردنەوەی باری دەروونیی لە پاش وردکردن و کوڵاندنی (٢) دانەی لە پەرداخی ئاودا، بە (٣) جار نۆشدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ چای، دەرمانچای، گەڵاچای، چا:

ڕووەکێکی گەڵا سەوزی خۆڕسکیی هاوینەیە، نزیکەی (٣٠- ٤٠) سانتیمەتر لە ئەرز بەرزدەبێتەوە، لە (هندستان، ئێران، پاکستان، چین) و شوێنی دیکەشدا هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە کەڵکی لێوەرگیراوە: پێوەدانی مارو، دووپشك، زەردەواڵە. بۆ چاوئێشە، سەرئێشە، خەوزڕاندن، شەوارە و ئێشك گرتن. نەخۆشیی ڕەوانیی و زەحیریی، مرۆڤ لە ماندوێتی دەحەوێنێتەوە و باری دەروونیی هێور دەکاتەوە، زۆر خواردنی زیان بە دڵ دەگەیەنێت و گەدە ماندوودەکات و دەبێتە هۆی کەم هەرسکردن، میزهێنەرە، چالاکیی بە جەستە دەبەخشێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ پێوەدانی مار، دووپشك و زەردەواڵە: چای نۆشدەکەن. بۆ سەر ئێشە و سکچوونیش: نۆش کردنی چای بە کەڵکە، هەندێ جار بۆ ڕەوانیی دەرمانچای دەدرێتێ، ڕۆژی (٣) جار، هەر جارەی کەوچکێکی چێشت.

– زەحیریـــی: لاگــوێلی دەرمانــچای (گەلاَچــای) بــە وشــکیی دەرخــواردی تووشبووەکەی دەدەن، یا چەند پیاڵەیـە چـای قـورس کـەم شـەکر، یـا چـەند فنجانی قاوەی تاڵی دەدەنی.

– بـۆ چـاو ئێـشە: سـەر گـوڵی چـای لێنـراو لـە نێـو ژێـر پیاڵەیەکـدا سـارد دەکرێتـــەوە و دوو ســێ جــار، هــەر جــارەی یــەك دوو دڵــۆپی تێکرێــت، چـاکدەبێتەوە. یـا تڵپەچـا دەگوشـرێت، دەکرێـت بـە چـاوە ئێـشاوەکەوە و دەیبەستن، بەئەمە، چاکدەبێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ چۆغان، چۆغەوانە:

ڕووەکێکی خۆڕسـکیی بـەهارەی گـەڵا وردە، گەڵاکـەی لـە کـەرەوز دەچێت، گوڵەکەی گەورە و ئامالَ پەمەییە، لە سەر زەوی پان دەبێتـەوە، بەرزییەکـەی (٥٠– ٦٠) ســانتیمەترە، لــە کوردەوارییــدا ڕەگەکــەی دەکــوتن و پۆشــاکی پێدەشـۆرن، چـونکە وەك سـابوون کەفـدەکات، لـە کوردسـتان (گــەرمیان بەتایبەتی)و شوێنی دیکەش هەیە، لەسەر ڕۆخی چەم و ئاو دەڕوێت.

بـۆ: خارشـت، نەخۆشـییەکانی ڕێبازەکـانی میـز، نەخۆشـیی زەردوویـی، بـۆ نەخۆشیی دەروونیی، بۆ گەڕیی، ژنی زەیستان دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ خارشت: گەڵا و لاسکەکانی دەکوترێت، لەگەڵ ڕۆندا تێکـەڵاو دەکرێـت و شوێنەکانی پێچەوردەکرێت، ئەگەر برینەکان تەڕ بوون، ئەوا ڕۆژی دوو جار بە وشکیی پێوەیان دەکرێت.

- بۆ نەخۆشییەکانی دی، ڕەگەکانی لە پاش کولاّندنی بۆ ماوەی (٢) خولەك، دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت، بۆ گەورە نیو پیاڵە، بۆ بچووکیش کەوچکێ، نابێ زۆر بەکار بهێنرێ، چونکە زمان قورس دەکات و دەست و سەر دەلەرزێنێت.
- بۆ گەرێی: لە پاش هاڕینی گەڵاو لاسکەکانی، (١٠٠) گرام + سەتڵێ ئاو پاش جۆشدانی جەستە ی تووشبووەکەی پێچەور دەکەن- ڕۆژی جارێك- تا چاکدەبێتەوە.
- بۆ ژنی زەیستان: خاوێنکردنەوەی، نێو گەڵی پێدەشوات.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ چەوەندەر، چۆندەر، چەوەنەر، سلْقی سوور (Betterave):

ڕووەکێکی زستانەی گەڵا گەورەیە، دوو جۆری هەیە، (١) سپی، (٢) سوور، شەکری تێدا هەیە، لە (کوردستان) و سەرتاسەری (ئێراق)دا هەیە.
بۆ: لابردنی بۆنی نێو دەم. بۆ خارشت، خاوێن کردنەوەی جەرگ، گورچیلە و سپڵ. بۆ سووتان، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- خواردنی سوورەکەی، بۆنی دەم لا دەبات.
- خواردنی سپییەکەی، جەرگ و گورچیلە و سپڵ خاوێندەکاتەوە.
- بۆ خارشت و سووتان: بە گووشینی ئاوەکەی دەردەکرێت، هەندێ سرکەی تێدەکەن و شوێنەکانی پێ چەور دەکەن.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ چیالیك:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەی گەڵا سەوزە، لاسکەکانی ئاماڵ سپییە، لە (کوردستان)دا هەیە.

بۆ: تەوژمی خوێن بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵاکانی بە وشکیی وەك چای دەیکوڵێنن، دۆشاوەکەی بۆ نەخۆشیی تەوژمی خوێن گەلێ بە کەڵکە، نەخۆشەکە ڕۆژی سێ جار، هەر جارەی پیاڵەیەکی لێ فڕدەکات.

(تەنیا بۆ گەورە: ژن و پیاو دەبێت).

❋ چیاوەخش:

گیایەکە لەنێو ئاودا شیندەبێت و هیچیش تەڕ نابێت، ڕووەکێکی خۆرسکیی هەمیشەییە، گەڵاکانی لە کەرەوز ورد ترە. لە (کوردستان)دا هەیە.

بۆ: سەرئێشە، سکئێشە بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵا و لاسکەکانی دێنن، وشکی دەکەنەوە، لە دوای وردکردنی، لە قۆریدا هەر وەك چای دەیکوڵێنن، توشبووەکە پاش نانخواردن، پیاڵەیەکی لێنۆشدەکات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ح

✵ حب الدبج:

ڕووەکێکی خورسکیی بەهارەیە، گەڵای سەوز و تۆوەکەی ڕەشە، دەنکەکەی لە ڕەشکە گەورەترە، لە (کوردستان)دا هەیە.

بۆ چارەسەرکردنی دومەڵ، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– تۆوەکەی لە دنگ و میلدا دەکوترێت، وەك سەمخی لێدێت، ئینجا دەخرێتە سەر دومەڵەکە و توند دەبەسترێت. ئەمە بۆ پێگەیشتنیی و دەردانی لە کێم دەست دەدات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ مازوو:

ئەم ڕووەکە، لە (هندستان، پاکستان)دا دەڕوێت. سێ جۆری هەیە (زەرد، ڕەش، سوور) ڕەشەکەی دەنکەکانی لە ڕەنگ و قەوارەدا لە (سۆتکە) دەچێت. زەردەکەی لە ڕەشەکە یا دەنکەکەی درشترە. سوورەکەیان پێی دەگوترێت: هلێلچ کابل.

بۆ: گیرسانەوەی ڕەوانیی، ئارەزووی جووتبوون، پووکانەوەی نێو دەم و تامێسك، دڵئێشە دەبێت.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

- بەرەکەی دوای هاڕینی، کەوچکێکی لێدەکرێتە نێو پەرداخێ ئاوەوە و دەیکوڵێنن.

- بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی و دڵێشە و ئارەزووی جووتبوون، ئێوارە و بەیانیی پێش نانخواردن، ئەو دۆشاوە دەخورێت.

- بۆ تامێسك: بە دۆشاوەکەی چەوردەکرێت.

- بۆ پووکانەوەی نێو دەم: دۆشاوەکە لە دەمدا تێوەردەدرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ حەندەقوق:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، سەلکێکی بچووکی لە سەرەوە هەیە.

بۆ: نەخۆشییەکانی پێست، دەبێت.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

- لاسکەکانی دەهاڕدرێت، لە ژێر پیاڵەیەکدا هەندێ ڕۆنی ڕەشکەی بەسەردا دەکەن، بە مەرهەم دەیگرنەوە و شوێنەکانی پێچەوردەکرێت. ئەگەر مەرهەمی (ڤازالین)ی لەگەڵدا بە کاربهێنرێت، کەڵکی باشتر دەبێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ حەوینج، حەوینجە، هەوینج، فریقە:

ڕووەکێکە بە تۆو دەچێنرێت، تۆوێکی وردی زەردە دەکرێت بە نانەوە، بۆنێکی خۆشی هەیە، لاسکی باریك و گەڵاکانی درێژە، گوڵەکەی سپییە، بەرزییەکەی نزیکەی مەترێك دەبێت، لە (ئێران، هندستان و پاکستان)دا هەیە.

بۆ: چاوئێشە، تیمارکردنی دومەڵ، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ چاوئێشه (حەوینج + زاخ + نەبات + مێخەك + هەندێ شەکر + گوڵە باخ + سملێ) بەئەمە دەوترێت (حەوت دەرمانەی چاو). ئەمانە هەر هەموویان تێکەڵدەکرێن و بەوردیی دەیانکوتن و بەتەواویی دەیانهاڕن، ئینجا لە تافتەی دەدەن و هەندێ ئاوی تێدەکەن و دەیگرنەوە، شەویش لە بەر سایەقە دادەنێن، ئینجا لە چاوە ئێشاوەکە دەخرێت، یان بەهۆی ملچێوك[1] دەیهێنن بە چاوە ئێشاوەکەدا، یا لە جیاتی ئاو بە شیر دەیگرنەوە، بە ئەمە، بە یەکجار یا دوو جار چاکدەبێتەوە.

– بۆ تیمارکردنی دومەڵ: لە پاش وردکردنی تۆوەکەی، دەخرێتە سەر دومەڵ بۆ ئەوەی سارێژ بێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

١– ملچێوك: کلچۆك، ملچۆك، پارچە دارێکی بچووکی لوسکراوە بەدەزوویەك بەستراوە بە کلدانەوە، ژنان چاوی پێدەرێژن.

خ

❋ خاکشیر:

- ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی باڵا بەرزە، لە (کوردستان) هەیە، تۆوەکەی وردە لە تۆوی تووتن دەچێت، لەگەڵ شیری کچدا، بۆ فێنکی بە منداڵ دەدرێت.

❋ خڕنووك، خەڕنووك، خەڕنیك، خەرنویك:

جۆرە ڕووەکێکی خۆڕسکیی هاوینەی دڕکاوییە. بە بەرەکەی دەڵێن (حەچەمەچان) وەك گورچیلە وایە، گەڵاکانی سەوز و وردە، لاسکەکانی ئاماڵ سپییە، تووتنەوان بە هۆی وەچکردنی[1] تووتنەوە، شیلەی وەچ نێو لەپی ڕەش دەکات، جا بە گەڵای خڕنووك دەیشوات و خاوێندەبێتەوە. چونکە وەك ساوین کەف دەکات و ڕەنگەکە لادەبات، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: گێرسانەوەی ڕەوانیی و سکئێشە، شەکرە، سینگئێشان، برینی گەدە، خاوێن کردنەوەی ڕێبازەکانی میز، برین، نەخۆشییەکانی پێست، ددان ئێشە، نەهێشتنی بالووکە، هێز بە گەدە دەدات. زۆر خواردنی، زیانی بۆ سینگ و سییەکان هەیە. بۆ ئازاری ددانی کلۆر دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ ڕەوانیی: چەند دانەیە لە (حەچەمەچان)ی وشك لە دەسکەواندا دەکوترێت، ئینجا دەیکەنە نێو چای بە تووشبووەکە دەدرێت.

١- وەچ: کارتەی چکۆلەی گیاو درەخت.

– بۆ برینی گەدە و سکئێشە و سارێژبوونی برین، نەخۆشییەکانی پێست، سینگئێشان، پاککردنەوەی ڕێبازەکانی میز: چەند دانەیە لە حەچەمەچانەکە، بە وشکیی دەکوتن و لەگەڵ دەرمانچای (گەڵاچا)، یا شیر دەیکوڵێنن، دۆشاوەکەی لە پەرداخێکدا بە توشبووەکە دەدرێت. بۆ برین و نەخۆشییەکانی پێست، جگە لەنۆشکردنی بە دۆشاوەکە چەوردەکرێت. بۆ برینی تەڕ بە وشکیی پێوەی دەکرێت.

– نەخۆشیی شەکرە: خواردنی بەرەکەی باشترین دەرمانە بۆ ئەم دەردە، بەڵام بەمەرجێ هەر جارەی لە (٣) دانە حەچەمەچان تێنەپەڕێت، چونکە مرۆڤ (قەبز) دەکات.

– بۆ ددان ئێشە: دۆشاوەکەی بە تەنیا فڕ دەکرێ، بۆ گەورە نیو پیاڵە، بۆ منداڵیش کەوچکێك.

– بۆ نەهێشتنی بالووکە: گەڵاکانی دەهاردرێ و هەر بە وشکیی دەخورێت، هەروەها لە دوای کوڵاندنی گەڵاکانی، بالووکەکان بە دۆشاوەکەی چەوردەکرێت.

– بۆ ئازاری ددانی کلۆر: هەندێ لە ڕەگەکەی دەهێنن و دەیکوڵێنن، ئینجا هەندەی دەنکە مێوژێك لەئەو ڕەگە کوڵاوەی دەخرێتە سەر، دۆشاوەکەی یەك دوو جار لە دەم وەردەدرێت.

– بۆ هەموو نەخۆشییەکانی دی: لە پاش وشککردنەوەی بەرەکەی و گەڵاکانی وردەکرێت، ئینجا دوو کەوچکی چای دەکرێتە پەرداخی ئاوی گەرمەوە، لە پاش ساردبوونەوەی، تووشبووەکە ڕۆژی دوو جار نۆشی دەکات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ خمی سوور:

ڕەگی ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، لە (کوردستان) هەیە، ڕەگەکەی کتومت لە چوکلّ و چۆ دەچێت، لە بواری ڕەنگیشدا کەڵکی لێوەرگیراوە.

لە کوردەواریدا بۆ ئەم نەخۆشییانە کەڵکی لێبینراوە (خارشت، سکئێشە، پووکانەوەی نێو دەم، ڕێکخستنی ڕژێمی بێنوێژیی.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ خارشت: (١٠٠) گرام خمی سور لە دوای جۆشدانی لەگەڵ (١) کفم سرکەی سێو تێکەڵاودەکرێن و شوێنەکانی پێچەوردەکرێت.

– بۆ سکئێشە: لەگەڵ حەوت دەرمانە[1] بەکاردێ، بە وشکیی دەخورێت، هەر جارەی (٢) کەوچکی چای دەکرێتە نێو یەك کەوچکی چێشتەوە، ڕۆژی (٣) جار، بۆ پووکانەوەی نێو دەم لەگەڵ (٧) دەرمانەدا بەکاردێت.

– بۆ بێنوێژی: لە پاش جۆشدانی(١٠٠) گرام لە (٢) پەرداخ ئاودا نۆشدەکرێت.

❋ خورما:

سێ ڤیتامینی تێدایە (A- B- C)، لەگەڵ شەکری گلوکۆز، درەختێکی هەمیشەییە، باڵا بڵند، گەڵاو لاسکەکانی درێژن، جۆری زۆرە، ئەگەر هەر بەیانییەك (٧) دەنکە خورما بخورێت، ئەوا مرۆڤ تا ئێوارە برسیی نابێت. لە ناوەڕاست و خوارووی (ئێراق)دا هەیە.

بۆ دابەزینی تەوژمی خوێن، فرێدانی لم و بەردی گورچیلە، خارشت، دابەزینی تا، چارەسەرکردنی دومەڵ و بەفرەشینە (موو). کرمی گەدە دەکوژێت. بۆ

١– حەوت دەرمانە: لە چەند جێگایەکی دیکە باسمان لێوە کردووە.

نەخۆشیی سووسەنەك، كەم خـوێنی و لاوازیـی، جـەرگ بـەهێزدەكات، بینـایی چاو تیژدەكات، بۆ دەماغ بە كەڵكە، ترشـیی لـە خوێنـدا ڕاودەنـێ، نـەزۆكیی، وەرەم، بـرینی بەڵـەك، گـەرمیی بـە جەسـتە دەبەخـشێت. بـۆ زامـی سـەر و هێوركردنـــەوەی بـــاری دەرونیـــی، زەردوویـــی، نەخۆشـــییەكانی ســـینگ، تەنگەنەفەســـیی و بەرهـــەنگ، نەخۆشـــیی شـــەكرە، شـــەوكوێریی، هـــزر بـەهێزدەكات، هێـز بـە هەسـتی بیـستن دەدات، دەمارەكـانی جەسـتە گـورج دەكاتەوە، ئارەزووی جوتبوون، زیاد دەكات.

✦ چۆنێتی بەكارهێنانی:

- بۆ دابەزینی تـەوژمی خـوێن، فرێـدانی لم و بـەردی گورچـیلە: مـشتێ ناوكـە خورما وەك قاوە، لەسـەر سـێڵ(سـاج)یـا لـە دەفرێكدا دەیـبرژێنن، ئینجـا لـە دەسكەواندا دەیكوتن و لـە قۆریـدا دەیكـوڵێنن، تووشـبووەكە بـەیانیان پـێش بەرچای پەرداخێكی لێ فڕدەكات.
- بۆ خارشت: خورمـا (قەسـپ) بـە ئـاوی سمـاق دەشـێلن و هەڵیـدەفلیقێنن، ئینجـا بـــە هێڵـــەك دەیپـــاڵێون، تووشـــبووەكە بـــە پێـــوە ڕادەوەســـتێ و هەڵیدەقوڕێنی، تەنیا بە یەك جار چاكدەبێتەوە.
- بۆ دومەڵ و بەفرەشینە: خورمای خەستەویی پاش شێلانی، دەخرێتە سـەر دومەڵ، بەفرەشینە، لە كێم پاك دەكاتەوە، یا زوو پێی دەگەیەنێت.
- بـۆ هـەر وەرەم و ئاوسـانێك: خورمـای خەسـتەویی لەگـەڵ دوگـی مـەڕدا، تێكەڵدەكرێت و دەیخەنە سەر وەرەمەكە.
- برینی بەڵەك (بازك): چەند دانەیە لە ناوكە خورما دێنن و پاش شـشتنەوەی لە دەسكەواندا دەیكوتن، ئینجا لـە قۆریـدا دەیكـوڵێنن، پـاش ساردبوونەوەی برینەكەی پێچەوردەكرێت.

- خواردنی خورما بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ، هێز و گەرمیی بە جەستە دەبەخشێت. بۆ مێشك بە کەڵکە، هزر و جەرگ بەهێز دەکات، بینایی چاو تیژدەکات، کرمی گەدە دەکوژێت و باری دەروونیی مرۆڤ هێمن دەکاتەوە. خوێن لە ترشیات دەپارێزێت. بۆ چارەسەری نەخۆشیی بەرهەنگ، شەوکوێریی، ئارەزووی جوتبوون بەکاردێت. دەمارەکانی جەستە گورج دەکاتەوە، هێز بە ئەندامی بیستن دەدات، ئێسك بەهێز دەکات، گورچیلە و جەرگ خاوێندەکاتەوە. بۆ سوزەنەکیش بە کەڵکە و شیری ژنیش زیاددەکات.

- بۆ برینی سەر: دۆشاوی خورما، لەگەڵ پارچە زاغێك پاش هاڕینی تێکەڵدەکرێت و بۆ سارێژبوونەوەی لە سەر برینەکە دادەنرێت.

- بۆ نەزۆکیی: تۆزێ گوڵی دار خورمای نێرە، بە عەرەبی پێی دەڵێن (طلح النخیل)، بۆنی لە توخمی مرۆ دەچێ، وەك ئارد ورد و سپییە، لەگەڵ هەنگوین تێکەڵاودەکرێت، پیاو یا ژنی نەزۆك، ڕۆژی دوو جار سبەینان و ئێواران پێش نانخواردن، بە چارەکە کاژێرێ، پڕ بە کەوچکێکی چێشتی لێدەخوات، ئینجا پەرداخێ ئاوی خواردنەوەی بەسەردا دەکات. جگە لەئەم ڕێگەیە، بۆ ژن دەکرێتە کەپسوولەوە و ڕۆژی دانەیەکی لە (حەیا)دا هەڵدەگرێت. یا ناوکە خورما پاش هاڕینی لەگەڵ هەنگویندا، بۆ هەمان مەبەست، دەخورێت.

- بۆ زامی بەغداد: خورما و دووگ لە دەسکەواندا دەکوترێن، بۆ ماوەی هەفتەیەك، شەوی جارێك، دەیخەنە سەر زامەکە، بەمە بنبڕ دەبێ و چاك دەبێتەوە.

- ڕۆژووان: بە خورما ڕۆژووی دەشکێنێت، بەئەو هیوایەی، هێز و توانا بە ڕۆژووەوانەکە ببەخشێت.

- بۆ نەخۆشیی شەکرە: ناوکی خورمای خەستەویی دەهاڕن و لە پاش کوڵاندنی، وەك چای نۆشدەکرێت، ڕۆژی (٣) پیاڵەی لێدەخورێتەوە.
- ئەوەی بە شێوەیەکی هەمیشەیی، ڕۆژی (٣-٤) قەسپە خورمای ئەشرەسی، سبەینان بە ناشتا بخوات، بەدرێژایی تەمەنی، تووشی نەخۆشیی شێرپەنجە نابێت، بەڵام بە مەرجێ، جگەرە نەکێشێت.
- بۆ منداڵی تووڕە و بزێو: خواردنی (٣) دانە خورما، سبەینان پێش نانخواردن بۆ ماوەی (٢) مانگ هێوری دەکاتەوە.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✱ خوشیلك، خوژیلك، خوشیل، خوشیللە، شیر شیرۆکە، قنگاڵە، قابکەوەڵە، شیرمار:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی شیردارە، بنجدەکات، گەڵاکەی سەوزی ئاماڵ سپییە، شیرەکەی وەك تێزاب وایە، بەر هەرشتێك بکەوێت، دەیسووتێنێت، لە (کوردستان) هەیە.
بۆ: سووتاندنی بیرۆ، والآمەن[1] و لابردنی بالووکە، پاك کردنەوەی گەدە بەکاردێت. ئەوەی شیرەکەی بخوات، دەستبەجێ هەڵیدێنێتەوە یا دەڕشێتەوە. بۆ خارشت، بەرهەنگ، هەناسە سواری، کوشتنی کرمی گەدە، ئازاری گەدە، ڕیخۆڵە، گورچیلە، هەوکردن و تەشەنەی قورگ، بەکاردێت.

١- والآمەن: جۆرێکە لە زیپکە لە ڕووخسار و ڕووی دەست بەدیار دەکەوێت، شێوەی برینەکە سوور و خڕە، بەزۆری دەخورێت (خورین، خارشت).

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- دوگمەکانی بۆ چارەسەرکردنی خارشت و بیرۆ بە کەڵکە، بە لۆکە یا پارچە پەڕۆیەکی خاوێن، ڕۆژی یەکجار بۆ ماوەی سێ ڕۆژ، چەوردەکرێت.

- بۆ سووتاندنی واڵامەن و لابردنی بالووکە: بە شیرەکەی چەوردەکرێت.

- بۆ نەخۆشییەکانی دی، گەڵا و لاسکەکانی بە وشکیی ورددەکرێت، کەوچکێکی چای لێدەکرێتە نێو پیاڵەیە ئاوی گەرمەوە، لە پاش سارد بوونەوەی تووشبووەکە ڕۆژی سێ جار، هەر جارەی پیاڵەیەکی لێنۆشدەکات. (بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ خوێنی حەوت برا:

بەرهەمی ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەیە لە وڵاتی (هندستان)دا هەیە، شێوەی بەرهەمەکەی خڕ و زبرە، لە بواری دەرمانسازیدا کەڵکی لێوەرگیراوە.

بۆ: ڕێکو پێکی ڕژێمی بێنوێژیی ئافرەتان کەڵکی لێوەرگیراوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- پاش هاڕینی بەرهەمەکەی، (٥٠) گرام دەکرێتە کەپسوولەوە و لە ڕۆژێکدا دەخورێت.

❋ خەربەن، خەربەنگ، خەربەند، خەرپۆنگ، خەرپنگ، خەرپونگە:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەی باڵابەرزە، گوڵەکانی مۆرە و لە دەمەشێر دەکات. گەڵاکانی وەك پونگە وایە. تۆوێکی وردی هەیە، لە تۆوی کەتان دەچێت. لە هاویندا، تۆوەکەی بۆ کاتی پێویست دەگرن. ئەم ڕووەکە

کەرەسەی بێهوشکەری تێداهەیە، بۆیە کورد وتویەتی: (دەڵێن خەربەنی خواردووە)، ئەمە بە یەکێکی بێهوش و گەمژە دەوترێت. لەسەرتاسەری (کوردستان)دا هەیە.

بۆ: قلێشانی قولەپاژنە، دەست و لێو، کوشتنی کرمی چاو و ددان، دڵتەنگیی و باری دەروونیی، بۆ ئازاری گەدە و ڕیخۆڵە، بەهێزکردنی بینایی چاو، کەڵکی لێبینراوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بە چەند شێوە و جۆری جیاجیا بەکارهێنراوە، بەڵام لە کوردەوارییدا بە شێوەیەکی گشتیی، بەئەم جۆرە بەکارهێنراوە: تۆوەکەی، یا گەڵا و لاسکەکانی دەکوترێت، ئینجا لەگەڵ پارچە بەزێکدا دەخرێتە سەر ئاگر، پاشان هەندێ ئاوی خاوێن لە تەشتێکدا دێنن، قاچی تووشبووەکە لەسەر ئاوەکە ڕادەگرن، بۆن و دووکەڵی خەربەن و بەزەکە دەکەن بە قاچیدا، مەوجێك[1]، یا بەتانییەکیش لە سەری ڕادەگرن تا دووکەڵەکە پەنگ بخواتەوە، بۆ ئەوەی ئەو کرمە وردە سپیانەی کە لە قلێشاوەکەدان، دەربێن و بکەونە نێو ئاوەکەوە، تاوەك بۆ دڵنیایی پیشانی تووشبووەکەی بدەن، بۆ چاو و لێو و ددانیش، دەم و لووتی لە دووکەڵ دەدەن و لە نزیك ئاوەکەوە ڕایدەگرن بۆ چەند خولەکێك تاوەك کرمەکانی دەکەونە نێو ئاوەکەوە، ئەمە لە کوردەواریدا تاقیکراوەتەوە و زۆر کاریگەرە بووە. بۆ ئەم مەبەستە، گیای (هەرزاڵە)ش بەکارهێنراوە[2].

١– مەوج: جاجم، پەتوو، پێخەفێکی تەنراوە، لە جۆرە پەتێکی باریك و ڕەنگامە درووست دەکرێت، پیشەی پیشەوەرە جۆلاکانە، زووتر لەکوردەواریدا لەجیاتی بەتانی بەکار دەهێنرا.

٢– ژنێکی بەتەمەن لە گوندی (تۆپزاوەی)ی سەر بەشارۆچکەی (داقوق) هەبوو بەناوی خاتوو (تەمین شەکور حەسەن (١٩٢٢– ١٩٩٨ ی. ز) شارەزاییەکی زۆر چاکی لەم بوارەدا هەبوو.

- بۆ خەمباری، دڵ تەنگی، هێورکردنەوەی باری دەروونیی و ئازاری گەدە و ڕیخۆڵە و بۆ بەهێزکردنی بینایی چاو: گوڵەکەی بەکاردی، پاش وشککردنەوەی وردەکرێت، کەوچکێ چای لێدەکرێتە پیاڵەیە ئاوی گەرمەوە، دوای ساردبوونەوەی، ڕۆژی سێ جار نۆشدەکرێت.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ خەرتەلە، ترەوکە، خەردەل:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا سەوزە، لەگەڵا و تامدا وەك توورە، بەڵام وەك ئەو سەلکی نییە، تۆوەکەی وردە، لە هەموو شوێنێکدا دەڕوێ.
بۆ نەخۆشییەکانی دڵ، ئارەزووی زۆر خواردن، سەرئێشە، گێژبوون، ژان و بای سك و ئارەزووی خواردن، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە، بەیانیان پێش نانخواردن، دوو دانە لە تۆوەکەی دەخورێت.
(تەنیا بۆ گەورە - ژن و پیاو).

❋ خەڵتانە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی تام تاڵە، گوڵەکانی سپی وەك تۆپ وایە، تۆوەکەی زۆر وردە، کاتێ گوڵەکەی وشك ببێ، خەڵکی دەیهێنن بۆ ددان پاككردنەوە بە کاری دێنن، لە (کەرکووك) و تێکڕای (کوردستان)دا هەیە، لە کوردەوارییدا لە هەندێ شوێن، پاش جۆشدانی، کەلوپەلی پێدەشۆن.
بۆ: فرێدانی بەرد و لم لە گورچیلە و میزەڵدان، شەکرە، نەخۆشییەکانی پێست، گەڕیی، مایەسیریی، دەردە ڕێوی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گوڵ و لاسکەکانی بە وشکیی ورددەکرێت، ئینجا دەیکوڵێنن. دۆشاوەکەی بەکاردێ پاش ئەوەی هەندێ شەکری تێدەکەن. توشبووەکە ڕۆژی دوو جار سبەینان و ئێواران، پێش نانخواردن، هەر جارەی نیو پیاڵەی لێنۆشدەکات، بۆ منداڵ کە تەمەنی (٧-١٤) ساڵە یەك کەوچکی دەدرێتێ، بەیانیان و ئێواران تاوەك چاکدەبێتەوە.

- بۆ نەخۆشییەکانی پێست، گەڕیی، دەردەڕیوی، بە دۆشاوەکەی چەوردەکرێت، هەندێ لە پزیشکە میللییەکان دەڵێن: ئەگەر بە تەنیا تۆوەکەی بەکاربهێنرێت، کاریگەرتر دەبێت.

- بۆ مایەسری، پاش جۆشدانی، توشبووەکە نێو لەشی پێدەشوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ خەنە، خنە:

جۆرە ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەیە، گەڵاکەی ورددەکرێت و لە بازاڕدا دەفرۆشرێت، ژنان بۆ جوانی دەست، پێ، سەریان لە خەنە دەگرن. ڕەنگی سووردەبێت، بۆ قژ ڕەشکردن، لە سەریشی دەگرن، لە (ئێران، هندستان، ئێراق)دا هەیە.

بۆ: چارەسەر کردنی خەرکانە[1]، قلێشانی دەست و پێ، سەرئێشە، قژ وەرینی منداڵ، بەهێزبوونی کاسەی سەر، سەراوسوی، بۆ داڕسانی خوێن لە ناوکی منداڵی ساوادا[2]، بۆ نەخۆشیی بۆنی منداڵی کۆرپە، کەڵکی لێوەرگیراوە.

١- خەرکانە: خرکانە، خەرکان، خرتك، جۆرە زیپکەیەکە لە سەری منداڵی ساوا دەردێت.

٢- زۆر جار منداڵی ساوا کەتەمەنی لە (٤٠) ڕۆژ کەمترە تووشی بەربوونی خوێن دێت لەناوکییەوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ سەرئێشە، جوانکردنەوەی قژی ژنان، خەنە بە زەنجەبیل، ئاوی پونگە و گەلا گوێز، یا جاترە دەگرنەوە و لە سەری دەگرن.

– بۆ قڵیشانی دەست و پێ: خەنەکە لەئەو شوێنانە دەگرن، خەنە لە سەری منداڵی ساوا دەگرن، بۆ ئەوەی کاسەی سەری بەهێز بێت و مووی سەری نەرژێت.

– بۆ دارسانی خوێن لە ناوکی منداڵی چلەدار: خەنەی وشکیی پێوە دەکەن، بەئەمە خوێنەکە دەوەستێت.

– بۆ نەخۆشیی (بۆن)ی منداڵ، بە ئاوی پونگە خەنە دەگرنەوە، لە مەلاشووی دەگرن و پێی دەڵێن (سەروبن). دوای دوو ڕۆژ، دەشۆردرێت، یا خەنە، هەویر، پیازی هاڕراو تێکەلاو دەکرێت، دەیگرنەوە و دەیگرن لە سەری تووشبووەکە، بۆنەکەشی بە لووتیدا دەکەن.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✸ ئاروو:

ڕووەکێکی هاوینەی بڕکدارە، گەلاکەی خڕ و سەوزە، لە جۆری تەڕەیە[1]، لە هەموو شوێن و جێگایەکدا هەیە.

بۆ: سەرئێشە، شەقەسەر، باداریی، گەش بوونەوەی ڕوخسار، دڵە کزێ، تاداریی، میزهێنەرە، فڕێدانی بەردی گورچیلە و میزەڵدان، تەوژمی خوێن، شەکرە، برینی جەرگ و سپڵ و سی و ئێشەکانی سینگ، دەبێت.

١– تەڕە: سەوزە، سەوزەوات.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ سەرئێشە، شەقەسەر و باداریی: توێکڵەکەی بە دیوی ناوەوەدا، لەسەر شوێنە ئێشاوەکە دادەنرێت و دەبەسترێت، یا ئاروەکە لەتدەکرێت و لە سەر شوێنە بەئازارەکە دادەنرێت.

- بۆ دڵە کزێ و تاداریی و نەخۆشیی شەکرە، لە رۆژێکدا(١ کغم)ی لێدەخورێت.

- خواردنی تۆوەکەی بۆ فڕێدانی لم و بەرد لە گورچیلە و برینی جەرگ و سپڵ و سێ و سینگ ئێشە و خاوێن کردنەوەی خوێن بە کەڵکە.

- بۆ جوانکردنەوەی روخسار، دوای پاککردنی، ئاروەکە وردەکرێت، بە شەوان پێش خەوتن، لەدەموچاو هەڵدەسورێت.

زیانەکانیشی ئەمانەن (بەڵغەم لەنێو جەستە دا زیاددەکات، زیان بە دەمارەکانی گەدە دەبەخشێت، ژان و بای سکی لێپەیدا دەبێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✸ خەیار چەمەر، خەیار شەمەر:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی گەڵا سەوز و لاسکی سپییە، بەرەکەی درێژ و قەفەدارە، ڕەنگی ڕەشی ئاماڵ قاوەییە، تۆوەکەی لە بەرە خرنوک دەچێ، لە خێزانی کولەکەیە، لە (هندستان)دا هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە کەڵکی لێوەرگیراوە: (بازێڵە "بازەڵە"ی منداڵان، سینگئێشان و کۆکەی منداڵان، ڕەوانکەرە).

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ بازێڵـە، سینگئێـشان، کۆکـەی منـدالان و ڕەوانیـی: کـاکڵی بەرەکـەی دەردێنن، (٥) گرام لەگەڵ پەرداخێ شیر، یا ئاو لە ژێر پیاڵەیەکدا دەگرنـەوە، بە (مەمە)یا بە کەوچکی چای دەیکەن بـە دەمـی منداڵـە تووشـبووەکەوە، یـا قـامیش و تۆوەکـەی لەگـەڵ سـینەمەکیدا، هـەر یەکـەیان کەوچـکێ پێکـەوە تێکەڵدەکرێن و دەکوترێن. یـا بـە وشـکیی دەخورێـت، یـا لـە دوای کوڵانـدنی، دۆشــاوەکەی نۆشــدەکرێت و شــەوان لــە پــێش خــەوتن یــەك پــەرداخی لێدەخورێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

د

✵ دارچینی:

توێکڵی درەختێکی هەمیشەیی بۆنخۆش و تام تیژە، لە (هندستان) و (چین)دا هەیە.

بۆ بەهارات بەکاردێت و بۆ تام خۆشکردن دەکرێتە نێو چاییەوە، گەرمیی بەجەستە دەبەخشێت

بۆ: کۆکە، هەلامەت، کۆکە ڕەشە، نەخۆشیی خانەکانی مێشك، شەکرە، ژان و بای سك، ددان ئێشە، بەهێزکردنی جەرگ و گەدە، زەردوویی، لەرزینی دەست و سەر، لابردنی تارمایی سەرچاو، نەخۆشیی دەروونیی، میزهێنەرە، لەرزوتا، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ کۆکە، هەلامەت، کۆکە ڕەشە، دەم، ددان، سکئێشە، دارچین، ڕەگی زەنجەبیل دەهاڕن، تێکەلاوی دەکەن و وەك چای دەیکولێنن، بۆ گەورە تووشبووەکە، ڕۆژی (٣) پیاڵەی لێنۆشدەکات، لە هەر ژەمێکدا (١) پیاڵە، بۆ منداڵیش، بەیانی کەوچکێ و ئێوارەش یەکێکی دیکەی دەدرێتێ.

یان لە پاش هاڕینی، (١) کەوچکی چێشت بە وشکیی لێدەخورێت، ڕۆژی (٢) جار بەیانی و شەو.

– لە پاش کولاندنی دۆشاوەکەی، بۆ نەخۆشیی شەکرە و هێورکردنەوەی باری دەروونیی باشە.

- بۆ ژان و بای سك: ڕۆنی دارچینی، ڕۆژی (٢- ٣) جار، هەر جارەی کەوچکێکی چای بە تووشبووەکە دەدرێت تا چاکدەبێتەوە.
- بۆ لەرزوتا: دوای هاڕینی، (٢) گرام دەکرێتە نێو پەرداخێ ئاوەوە، ئینجا جۆشدەدرێت و بە (٣) جار نۆشدەکرێت.
- بۆ تارمایی چاو: ژنان لەگەڵ کل (سورمە) تێکەڵی دەکەن، بە ملچێوك، ڕۆژی جارێ چاوی پێدەڕێژن، بۆ ئەوەی چاویان چاکبێتەوە، بە مەرجێ دەبێت بەشێکی کل بێت و بەشەکەی دیکەشی دارچینی بێت.
- بۆ نەخۆشییەکانی دیکە: دوای هاڕینی، (٣) کەوچکی چای لە یەك پەرداخ ئاودا، (٣) ڕۆژ، هەر ڕۆژی (١) پەرداخ بە سێ جار نۆشدەکرێت.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✸ دارسیواك:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەییە، لە (سعودیە) و (یەمەن) و (ئێراق)دا هەیە.
بۆ: خاوێنکردنەوەی ددان، دابەزینی بەردی گورچیلە و نەخۆشیی ڕێبازەکانی میز، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ خاوێنکردنەوەی ددان: چڵەکانی بە وشکیی بەکاردێت، چونکە ناوەکەی هەر لە فرشەی ددان دەکات، ئەوانەی زۆر پەیڕەوی ئایین دەکەن، ڕۆژانە بەکاری دێنن، چونکە ئەم ڕووەکە، بەلای موسوڵمانەکانەوە، پیرۆزە.
- بۆ دابەزینی بەردی گورچیلە و نەخۆشیی ڕێبازەکانی میز: بەرەکەی دەکوترێت و دەیکوڵێنن، ئینجا تووشبووەکە ڕۆژی سێ ژەم، هەر ژەمەی (١) پیاڵە لە دۆشاوەکەی فڕدەکات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ دارلو:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، لە (هندستان)دا هەیە، قەدەکەی پێچاوپێچە.

لە بواری دەرمانگەریدا گەلێ کەڵکی لێوەرگیراوە، لەوانە: (پووکانەوەی ناودەم، سکئێشە).

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– پووکانەوەی ناودەم: (٥٠) گرام هەر یەك لەئەمانە: دارلو + سۆتکە + زاغ + توێکڵە هەنار + کەف زەریا + خوێنی حەوت برا[١] تێکەڵاودەکرێن و دەهاڕدرێن، ئینجا بە وشکیی دەکرێت بەدەمەوە، ڕۆژی (٣) جار تاوەك چاکدەبێتەوە.

– سکئێشە: (٥٠) گرام هەریەك لەئەمانە: دارلو + شملی + سۆتکە + زەعتەر + لیمۆ بەسرە + سنامەکی + زیرە + ڕەوانچی + گوڵەباخ) تێکەڵاودەکرێن و دەهاڕرێن، بۆ گەورە ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی کەوچکێکی چێشت دەکرێتە نێو پەرداخی ئاوەوە و دەدری بە تووشبووەکە، بۆ منداڵیش، هەر جارەی (٢) کەوچکی چای ڕۆژی (٣) جار.

❋ دارەبەن، دار قەزوان:

درەختی قەزوان، لە شیلەی ئەم دارە بنێشت دەکرێت، لە (کوردستان)دا هەیە.

بۆ: نەخۆشیی گرانەتا، ڕەق بوونی جەستە، وەستانەوەی ڕەوانیی، هەروەها بۆ کەچەڵیش، بەکار دێت.

١– خوێنی حەوت برا: بەرهەمی ڕووەکێکە لە وڵاتی هیندستاندا هەیە، شێوەی بەرهەمەکەی خڕو زبرە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ نەخۆشیی گرانەتا، ڕەقبوونی جەستە، هەندێ لەگەڵا و لاسکەکانی دێنن و لە سەر زەوی ڕایدەخەن، نەخۆشەکە ڕووتدەبێتەوە و لە سەری ڕادەکشێت، ئینجا هەندێکی دی لە گەڵا و لاسکەکانی دارەکەی دێنن و بە سەریدا دەدەن، دوای ئەوە، جلکپۆش دەکرێت. بەئەم جۆرە دەمێنێتەوە تا ئارەقێکی زۆر دەکاتەوە، ئینجا دەری دێنن و پۆشاکی خۆی لەبەردەکەن، بۆ ڕۆژی داهاتوو، تووشبووەکە خۆی دەشوات، ئینجا بە بنێشت و ڕۆن چەوردەکرێت، لە پێشدا بنێشتەکە دەتوێننەوە، ئینجا ڕۆنەکەی بە سەردا دەکەن، پاش ساردەوەبوونی بە کاردێت.

- بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی گوێلێ[1] فەریکە قەزوان لە پەرداخێ ئاودا دەکوڵێنن، دوای ساردبوونەوەی، توشبووەکە نۆشی دەکات، یا قەزوان و تۆراغ تێکەڵدەکرێت و نەخۆشەکە دەیخوات.

- بۆ کەچەڵی: گەڵاکانی لە پاش کوڵاندنی بە دۆشاوەکەی چەوردەکرێت. (بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ داری سەڵیب:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، لاسکەکانی نزیکەی (٢٥)سم لە زەوی بەرزدەبێتەوە، لە کوردەوارییدا بۆ چاوەزار و ئێرەیی، لەگەڵ خۆیاندا هەڵیدەگرن. لە (هندستان)دا هەیە.

بۆ: نەخۆشییەکانی گەدە، بەرهەنگ و تەنگەنەفەسیی، هێورکردنەوەی باری دەروونیی، کەم کردنەوەی کێشی جەستە، قڵیشانی پاژنە (قولەپێ)، دەبێت.

١- گوێلێ: لاگوێل، لووێچ، گوڵم، پڕ بەدەستێکی ئاوەڵە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- لاسکەکانی دەکوترێت ئینجا وەك چای دەیکوڵێنن، ڕۆژی (٢) جار، هەر جارەی یەك کەوچکی لێنۆشدەکرێت، یا دەکرێتە سرکەوە و دەخورێت.

- بۆ قلێشانی پاژنە: لاسکەکانی لەگەڵ کاکڵە بادەمدا دەهاڕدرێت، دەخرێتە توێی قلێشاوەکانەوە و دەبەسترێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ دڕکە ئاسنینە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارییە. گەڵا پان و دڕکاوییە، بڵندییەکەی نزیکەی مەترێك دەبێت، وەك شەکرۆکە بەرەکەی خڕ و دڕکاوییە، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: برینی کرمدار، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- لە کوردەوارییدا سەرە دڕکاوییەکەی دەهێنن، لە نێو دەفرێکدا دەیکوتن، ئاوەکەی دەگرن و دەیخەنە سەر برینەکە، تا کرمەکان بکوژێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ دڕکەزی، زریسك:

جۆرە ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی دڕکاوییە، گوڵێکی زەردی هەیە، لاسکەکانی ئاماڵ مۆرە، بۆ پەرژین بە کاردێت. لە (کوردستان) و گەلێ شوێنی دیکەشدا هەیە.

بۆ: تیمارکردنی زام، چارەسەرکردنی بیرۆ، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گەڵاوگوڵ ولاسکەکانی وردەکرێت و دەیکوڵێنن، دۆشاوەکەی بە تافتە دەپاڵێون و زامی پێتیماردەکەن.

- بۆ چارەسەرکردنی بیرۆ: بە ڕۆنەکەی چەور دەکرێت، لاسکێکی دەهێنن، لایەکی دەنێنە سەر ئاگر و ژێر پیاڵەیەك یا هەر قاپێکی بچووك لە ژێر سەرەکەی دیکەیدا دادەنرێت، جا کە بەرەبەرە سووتا، لە سەرەکەی دیکەیەوە، ڕۆنی لێدەتکێت و دەڕواتە نێو ژێر پیاڵەکەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ دەرمانە سەوزە:

گەڵا و لاسکی ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی لاسك باریکە، گەڵاکەی لە گەڵای ڕێحانە دەچێت، بەڵام ئەمیان وردترە، لە کوێستان هەیە.

بۆ: چارەسەرکردنی زامی سەخت، تێراویی و شێرپەنجە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گەڵاو لاسکەکانی بە وشکیی دوای شۆشتن، لە قۆریدا دەکوڵێنن، دۆشاوەکەی بەئەو زامانەدا دەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ڕ

❋ ڕازیانە، باریان:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا وردی جوانکیلەی تام خۆشە. گوڵێکی هێلکەیی سپی هەیە. بەرەکەی ڕۆنی تێداهەیە، هەندێ پزیشکی میللیی لە بواری دەرمانسازیدا، تەنیا تۆوەکەی بە کار دێنێن، لە هەموو شوێنێك هەیە، لە بواری بەهاراتیشدا بۆ بۆنخۆشیی کەڵکی لێوەرگیراوە.

بۆ: دڵئێشە، بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی، تەنگەنەفەسیی و هەناسە سواری، ژان و بای سك، میزبەردان، بەهێزکردنی جومگە، کۆی دەمارەکان بەهێز دەکات، نەخۆشیی بۆن، هەو کردنی گەدە و شێر پەنجە، کوشتنی ئەسپێ و ڕشك، لابردنی گەنەمووی ڕوخساری ژنان، کوشتنی کرمی گەدە، نەخۆشییەکانی ڕێبازەکانی میز، بێنوێژیی ژنان دێنێتە پێش، ئازاری سپڵ، گورچیلە و میزڵدان هێوردەکاتەوە، گریانی منداڵ، شیری ژن و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، خەوهێنەرە، بۆ سەرئێشە و سکئێشە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– خواردنی بۆ نەخۆشیی دڵئێشە، گیرسانەوەی ڕەوانیی، ئارەزووی خواردن و زیادکردنی شیری ژن بە کەڵکە، ئەمە ئەگەر لەگەڵ شیردا بخورێت کاریگەرتر دەبێت، یا بۆ دڵئێشە و سکئێشە، لە دوای هارینی، کەوچکێکی چێشت دەکرێتە پەرداخێ ئاوەوە و جۆش دەدرێ، بە دووجار نۆشدەکرێت بەیانیی و ئێوارە.

- بۆ نەخۆشییەکانی پێست، بە ئاوی ڕازیانە چەوردەکرێت.
- خواردنی ئاوی ڕازیانە، بۆ نەهێشتنی کرمی گەدە، بەهێزکردنی کۆی دەمارەکان، زۆرکردنی میز و میزبەردان کەڵکی لێوەرگیراوە.
- خواردنی تۆوەکەی، بۆ چارەسەرکردنی کۆکە، هەلامەت، هەوکردنی گەدە، شێرپەنجە، ڕێبازەکانی میز، تەنگەنەفەسی و هەناسەسواریی بەکاردێت، یا لە پاش وشککردنەوە، هاڕینی گەلاّ و لاسکەکانی، کەوچکێکی چای دەکرێتە نێو پیاڵەیە ئاوی گەرمەوە، دوای ساردبوونەوەی، ڕۆژی (٢) جار، هەر جارەی پیاڵەیەکی لێنۆشدەکرێت.
- یەك کەوچکی چێشت ڕازیانەی وشکەوەکراو، یا تۆوەکەی لەگەڵ هەندێ شەکردا دەهاڕن، دەکرێتە نێو پەرداخێ ئاوەوە، بۆ سکئێشە و ژان و بای سك بە کەڵکە، نەخۆش ڕۆژی (٢) جار دەیخوات، بۆ منداڵ دەکرێت بە دەمیەوە، یا ڕازیانەکە دەکوڵێنن و توشبووەکە نۆشی دەکات، بۆ گەورە: پیاڵەیەك و بۆ منداڵیش: نیو پیاڵە، بۆیە کورد وتویەتی: (ماڵی پڕە لە ڕازیانە و منالّی بە سکئێشە دەمرێ).
- بۆ کوشتنی ئەسپێ و ڕشك، ڕۆنی تۆوەکەی لە سەردەگیرێت.
- ژنان بۆ نەهێشتنی وردە مووی ڕوخسار: ئاوی ڕازیانە لە دەم و چاو دەدەن، بۆ نەخۆشیی (بۆن): (ڕازیانە + زەنجەبیل + هەوینج + زورمبات + مازوو + مێخەك + خونچە گوڵ) ئەمانە هەر هەموویان تێکەڵ دەکرێن، دەکوترێن و پێی دەڵێن (حەوت دەرمانە)، ئینجا دەدرێت بەئەو منداڵەی کە بە بۆن کەوتووە. ڕۆژی دوو جار بەیانیی و ئێوارە بە کەوچکی چای یا (مەمە) بە توشبووەکە دەدرێت.

- بۆ گریانی منداڵ: ئەگەر منداڵێ زۆر بگری، ئاوی ڕازیانەی دەرخوارد دەدەن، بەئەمەش، هێور دەبێتەوە.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ ڕەشکە، سیاوڵە:

دانەوێڵەیەکی خڕی ڕەش و بچووکە، وەك هەرزن وایە، بۆنی خۆش و تامی تاڵە، لە کوردەوارییدا، لەگەڵ شمڵی دەکوترێت و بۆ تام و بۆن خۆشی دەکرێتە نێو نان. ڕووەکێکی بەهارەی گەڵا وردە، گوڵەکەی زەردە، باڵای نزیکەی مەترێك دەبێت، لە (کوردستان) و گەلی شوێنی دیکەدا هەیە.
بۆ: پشت ئێشە، کۆڵنج، دڵئێشە، سینگئێشان، کۆکە، بەرهەنگ، قژ وەرین، برینی گەدە، لابردنی زیپکەی دەم و چاو، نەهێشتنی ئازار و دابەزینی بەردولمی گورچیلە، هێورکردنەوەی باری دەروونیی، گوێ ئێشان، نەخۆشیی دەردە ڕێوی، کوشتنی کرمی گەدە، شێرپەنجە، نەخۆشیی دڵ، ئازاری جومگە، سەر ئێشە و شەقە سەر، خارشت، بەهێزکردنی دەماری پیاوەتی بەکاردێت. هێز بە جەستەش دەبەخشێ بۆ تەوژمی خوێن باشە، زەین و بیر و هۆشیش ڕوناك دەکاتەوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ پشتئێشە و کولنج: تۆوەکەی دەکووتن، لەگەڵ ڕۆنی زەیت یا ڕۆنی ئاژەڵدا تێکەڵاودەکرێت. تووشبووەکە شوێنە ئێشاوەکەی پێچەوردەکات و بۆ کۆڵنج هەندێ شێلانی دەوێت.

– بۆ سینگئێشان و تەنگەنەفەسی و کۆکە، کەوچکێ ڕۆنی ڕەشکە، لە قاپێکدا دەخرێتە سەر ئاگر و هەندێ ئاوی بەسەردا دەکەن تاوەك دەکولێت و هەڵمی لێبەرزدەبێتەوە. بۆ ماوەی (١٠) خولەك، هەڵمەکە دەکەن بە دەم و لووتی نەخۆشەکەدا. یا بۆ ئەم نەخۆشییانە و تەوژمی خوێن، (١٠٠) گرام دەکرێتە نێو (١) کیلۆ هەنگوینەوە، ڕۆژی (٣) کەوچکی چێشتی لێدەخورێت،هەر ژەمێن یەك کەوچك.

– بۆ قژوەرین: کەوچکێ ڕۆنی ڕەشکە لەگەڵ زەردێنەی هێلکە و کەوچکێ ڕۆنی زەیتوون تێکەڵدەکرێت، ئینجا ماوەی (٥) ڕۆژ هەر ڕۆژی دووجار لە سەر دەگیرێت و بۆ ماوەی (٧) کاژێر دەمێنێتەوە، هەموو ڕۆژێکیش، پێش بەکارهێنانی دەبی ئەو قژە بشۆردرێت.

– بۆ گوێ ئێشان: دڵۆپە ڕۆنێ ڕەشکە، لەگەڵ (٥) دڵوپ ئاوی پیاز، کەمێ گەرم دەکرێت، ئینجا بە سرنج دەکرێتە گوێ ئێشاوەکەوە، هەر جارەی دوو دڵۆپ.

– بۆ نەخۆشیی دەردە ڕێوی: کەوچکێ ڕەشکەی هاڕدراو، لەگەڵ فنجانێ سرکە + کەوچکێ ئاوی زوڵاڵ، تێکەڵدەکرێن و خۆشە دەکرێن، تاوەك مەرهەمی لێدێت، تووشبووەکە شەو لە پێش خەوتن و لە پاش شتنی شوێنە ئێشاوەکەی، بۆ ماوەی هەفتەیەك، هەر ڕۆژی جارێك، پێی چەوردەکرێت.

– بۆ کوشتنی کرمی گەدە: ڕۆنی ڕەشکە لەگەڵ سرکە تێکەڵاودەکرێت و تووشبووەکە ڕۆژی سێ جار، هەر جارەی کەوچکێك پێش نان دەخوات.

- بۆ زیپکەی دەم و چاو: دوو کەوچکی ڕەشکەی هاڕدراو، یەك کەوچکی ڕۆنی کونجیی و هەندێ ئاردی گەنم تێکەڵاودەکرێن، ئینجا تووشبووەکە پێش خەوتن ئەو شوێنانەی پێچەوڕ دەکات.

- بۆ نەهێشتنی ئازار، دابەزینی بەرد و لمی گورچیلە: فنجانێ ڕەشکە، هەندێ هەنگوین، (٣) دانە سیر تێکەڵاو دەکرێن و نەخۆشەکە سبەینان بە ناشتا دەیخوات، دوای نیو کاژێریش دەبێت، پەرداخێ دۆشاوی تووری کوڵاو بخواتەوە، یا (١) کیلۆ هەنگوین + (٢٠٠) گرام ڕەشکە تووشبووەکە، ڕۆژی (٣- ٤) جار لێی بخوات بۆ ماوەی (٤٠) ڕۆژ لە سەری بەردەوام بێت.

- بۆ شێرپەنجە و سەرئێشە و شەقەسەر، دوای هاڕینی گورج تێکەڵ بەهەنگوین دەکرێت و دەخورێت.

- بۆ بەهێزکردنی دەماری پیاوەتی: یەك کەوچك ڕەشکەی هاڕدراو، لەگەڵ (٧) هێلکەی مریشك تێکەڵاو دەکرێت، توشبووەکە بۆ ماوەی (٧) ڕۆژ، بەیانیان بە ناشتا، نۆشی دەکات، یا (١) کیلۆ ڕەشکە + ٢٥ گرام هەنگوینی ساغ + (٢٠٠) گرام ڕۆنی ڕەشکە + (٣) گرام ڕەگی هێل. هەر هەموو ئەمانە تێکەڵاودەکرێن، ڕۆژی (٣) کەوچکێکی چێشتی لێدەخورێت، هەرژەمێ (١) کەوچك.

- بۆ خواردن، گەڵاو لاسکەکانی دوای وشکردنەوە و هاڕینیان، لەگەڵ ماست یا ڕۆن تێکەڵاودەکرێت، تووشبووەکە شوێنەکانی پێچەوردەکات، شێوەی بەکارهێنانی بەئەم جۆرە دەبێت: ماستەکە دەکرێتە نێو پارچە قوماشێکی تەنکی خاوێنەوە ئینجا دەگوشرێت و ئاوەکەی چك[1] دەکات لەگەڵ گیا

١- چك:تك، دڵۆپە ئاویا هەر شلەیەك (کوندەکە ئاوی لێدەچکێت).

هاڕاوەکەدا تێکەڵاودەکرێت و لە شوێنە خارشتاویەکەی دەگرن ئەمە (٢– ٣) جار بەکاردێت.

– بۆ نەخۆشیی دڵ: (١٠) گرام ڕەشکە + نیو کیلۆ هەنگوین لە ڕۆژێکدا بە (٣) جار دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ ڕەشەدار، غەرغەر:

جۆرە درەختێکە، تۆوەکەی لە لۆبیا دەچێ، ڕەنگی ڕەشە، لە سەرتاسەری (ئێراق)دا هەیە.

بۆ: کۆکە، تەشەنەی قۆلۆن، برینی گەدە، دوانزە گرێ، برین و نەخۆشییەکانی پێست، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– دوای هاڕینی توێکڵی دارەکە بە وشکیی، کەوچك و نیوێ لە (٣) پیاڵە ئاودا وەك چای دەیکوڵێنن، ڕۆژی (٣) جار لە دۆشاوەکەی دەخورێتەوە هەر ژەمی پیاڵەیەك.

– بۆ برین و نەخۆشییەکانی پێستی ئاودار دوایهاڕینی دەکرێت بە برینەکانەوە، هەندێ لە عەتارەکانی کەرکوك لە جیاتی توێکڵەکەی بەرەکەی لە بواری دەرمانسازییدا بە کار دێنن.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ ڕەوانچینی، چکلێت ڕەوانچی:

ڕەگی جۆرە درەختێکە، لای عەتارەکان دەستدەکەوێت، لە (هندستان، پاکستان، چین)دا هەیە.

بۆ: نەخۆشیی زەردوویی، سکئێشە، دڵئێشە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ زەردوویی دەکوترێت و لەگەڵ شەکر دەکرێتە قەنداخەوە، یا دەکرێتە شەربەتەوە و بە نەخۆشەکە دەدرێت، چارەکە کەوچکێ چای لە ڕەوانچینییەکە دەکرێتە نێو پەرداخێ ئاوەوە، منداڵ لە ڕۆژێکدا نیو پیاڵەی لێدەخوات و گەورەش پیاڵەیەك.

- بۆ سکئێشە (٥٠) گرام لە هەریەك لەئەمانە: ڕەوانچینی + خەیارچەمەر + لیمۆبەسرا + گوڵەسیس عەمبەر + زیرە + ڕازیانە + ڕەشکە + خمی سوور + شملیی، هەر هەموو ئەمانە، پێکەوە دەهاڕدرێن ئینجا بۆ گەورە، کەوچکێکی چێشت دەکرێتە نێو پەرداخێ ئاوەوە و نۆشدەکرێت، بۆ منداڵیش (٢) کەوچکی چای دەکرێتە نێو کەوچکێ ئاوەوە و دەکرێت بە دەمی تووشبووەکەوە. بۆ منداڵی تازە لەدایکبوویش (١) کەوچکی چای دەکرێتە نێو کەوچکێکی چێشتەوە و بۆ ئەوەی گەدەی خاوێن بێتەوە، بەدەمیەوە دەکرێت.

- بۆ دڵئێشە: (٥) گرام دەکرێتە نێو چارەکە کیلۆیە هەنگوینەوە، ڕۆژی (٣) جار نۆشدەکرێت هەر جارەی کەوچکێکی قاوەی دەدرێتێ.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ ڕەیحانە، ڕێحانە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی، گەڵاو لاسك سەوزی بۆن خۆشی بەهارەیە، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: بەهێزکردنی گەدە، میکرۆبی ڕەوانیی دەکوژێت، بۆ باداریی، پەتای هەڵامەت، کەڵکی لێوەرگیراوە.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

- بۆ بەهێزکردنی گەدە و کوشتنی میکرۆبی ڕەوانیی دەخورێت.

- بۆ باداریی: بە ڕۆنەکەی چەوردەکرێت.

- بۆ هەڵامەت: تەنیا بۆن دەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ ڕەیحانە کێویلە، ڕێحانە، ڕەیحانۆك، بۆنخۆشکە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی، گەڵا سەوزی بەهارەیە، لە شێوەی ڕەیحانە دایە، بنج دەکات، باڵا بەرز و بۆن خۆشە. گوڵەکەی سپی، یا مۆرە، تامەکەی گرانە، لە هەموو شوێنێکی بەراودا هەیە. لە شیعری فۆلکلۆریدا گەلێ ناوی هاتووە لەوانە: (ڕەشە ڕیحانە، خۆمی پێ ڕەشکەم.. لەدوای باڵاکەت، دڵ بەکێ خۆشکەم)

بۆ: گیرسانەوەی ڕەوانیی، زەحیریی، ژان و بای سك، سەرئێشە و شەقەسەر، سینگئێشان و هەناسەسواریی، کۆکە و ئاسان کردنی دەردانی بەڵغەم، گیرسانەوەی خوێن ڕەشانەوە، کەڵکی لێوەرگیراوە.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

- بۆ سەر ئێشە و شەقەسەر: هەندێ لە گەڵا و لاسکەکانی دێنن، دەیهاڕن، لەگەڵ خەنەدا تێکەڵاوی دەکەن، دەیگرنەوە و دەیخەنە سەر توشبووەکە، یا نێو تەوێڵی[1] نەخۆشەکە، یا بە تیغێکی خاوێن برینداری دەکەن و بە کەڵە شاخ، خوێنەکەیان دەگرت، بە تایبەتی بۆ شەقەسەر.

١- تەوێڵ: تێول، توێڵ، نێوچاوان.

- بۆ نەخۆشییەکانی دی: لە پاش کوڵاندنی گەڵا و لاسکەکانی، نەخۆشەکە ڕۆژی سێ جار، هەر ژەمی پەرداخێکی لێدەخواتەوە، بۆ منداڵیش نیو پیاڵە ڕۆژی سێ جار.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ ڕێزەڵەمارانە، ترێمارانە، میوەمارانە، تەماتەمارانە، هەڕەزاڵە:

ڕووەکێکی خۆرسکی بەهارەی گەڵاپانە، بەرزییەکەی نزیکەی (١) مەتر دەبێت، بەرەکەی لە ترێ دەچێت، تامی ترشە، تەنیا بەرەکەی بەکاردێت، گوڵەکەی ورد و سپی، یا پەمەییە، لە (کەرکووك) و سەرتاسەری (کوردستان)دا هەیە.

بۆ: پاککردنەوەی میزڵدان، گورچیلە، ڕێبازەکانی میز لە لم و بەرد و تەشەنەکردن، نەخۆشیی گرانەتا، باداریی، ڤێ، بەرهەنگ بەکاردێت، هەروەها بۆ ئەوانە دەبێت کە شەوان میز بەخۆیاندا دەکەن.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- دوای کوتاندنی تۆوەکەی، (١٠٠) گرام + (١) لیتر ئاو دەکوڵێنن، ڕۆژی (٢) پەرداخ بەیانیان پێش نانخواردن و ئێوارانیش، پێش خەوتن تووشبووەکە نۆشی دەکات، گەڵاکانیشی بەکاردێت، بەڵام وەك تۆوەکەی کاریگەری نییە، نەخۆش کە بینی میزەکەی سپی و خاوێن بوو، دەبێ ئیدی دەستی لێهەڵگرێت و بەکاری نەهێنێت.

(بۆ ژن و پیاو، تەنیا ژنی دوو گیان نابێت بەکاری بهێنن).

✵ ڕێواس، ڕاوەند:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی کوێستانییە، گەڵاکانی پانە، نێرکەکەی دەخورێت، تامێکی مزری ئامالْ تالّی هەیە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: زۆرکردنی ئارەزووی خواردن، گیرسانەوەی خوێن داڕسان، شەکرە، بەهێزکردنی ئێسك نەرمیی منداڵان، ئارەزووکردنی جوتبوون، گیرسانەوەی ڕەوانیی و کرم فڕێدان، نەخۆشیی جەرگ، بێهێزیی و لاوازیی، خارشتی وەرزیی، زیپکە، ژانەسەر، زەردوویی، شێرپەنجە، قەبزیی، تێکچوونی ڕژێمی بێنوێژیی ژنان، کەڵکی لێوەرگیراوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– خواردنی هێز بە دلّ و جەرگ دەبەخشێت.

– بۆ نەخۆشیی شەکرە: دوای کوڵاندنی ڕەگەکەی، دۆشاوەکەی بە کاردێت، ڕۆژی (٣) جار، هەر ژەمێ پەرداخێکی لێنۆشدەکرێت، یا بە وشکیی لە دوای هارینی، ڕۆژی (٢) جار، هەر جارەی کەوچکێکی چای لێنۆشدەکرێت.

– بۆ ئارەزووکردنی جوتبوون: (ڕەگی ڕێواسەکە + تۆوی جەرجیر + جەوزبەوا + زەنجەبیل + سەقانقور)[١] هەر هەموو ئەمانە لە دەسکەواندا دەکوترێن و لەڕێی کەبسوولەوە قووتدەدرێت، ڕۆژی (١) کەبسول.

١– سەقانقور: گیانلەبەرێکی خشۆکییە، لە مارمێلکە دەچێت، لە میسر لە دەریای (نیل)دا ڕاودەکرێت و ناو سکەکەی دەردەهێنن و وشکی دەکەنەوە، دەرمانسازە میللییەکان، لە بواری دەرمانسازیدا بە کاری دێنن.

- بۆ نەخۆشییەکانی قەبزیی و تێکچوونی ڕژێمی بێنوێژی ژنان، نەخۆشیی جەرگ، دەردی بێهێزیی، لاوازیی: لە پاش کولاندنی، تووشبووەکە ڕۆژی (٢) پیاڵەی لێنۆشدەکات، سبەینان و ئێواران.

- بۆ زیپکە: ئاوی ڕێواس لەگەڵ ئاردی جۆ، تێکەڵدەکرێت و لە زیپکەکە دەدرێت.

- بۆ خارشتی وەرزیی: دوای وشککردنەوەی لاسکەکانی، لەبەر سێبەر و لە جێیەکی دوور لە شێدا دادەنرێت، ئینجا دەیشۆنەوە و کەمێکیش دەکوترێن، چارەکە کیلۆیەك دەکرێتە لیتر و چارەکی ئاوەوە و دەیکوڵێنن، نەخۆشەکە ڕۆژی (٣) جار، هەر جارەی پیاڵەیەکی لێفرِدەکات.

- خواردنی بۆ زەردوویی کەڵکی لێوەرگیراوە.

- بۆ نەخۆشیی شێرپەنجە: بنەکەی دوای وشککردنەوە و هاڕینی لەگەڵ شەکردا تێکەڵبکرێت، بۆ ئەم نەخۆشییە بە کەڵکە کەوچکێکی چێشت دەکرێتە نێو پەرداخێ ئاوەوە و دوای تێکدانی، تووشبوو دەیخوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ز

✵ زمانی بەرخ:

جۆرە ڕووەکێکی بەهارەیە، گەڵاکانی لە شێوەی زماندایە، بەرەکەی لە قۆزاخەی پەموو دەچێت، لە (هەولێر، دهۆك، موسڵ، دیالە) دا هەیە.

بۆ هەوکردنی میزڵدان، بەربوونی خوێن لە ڕێبازەکانی میز، بۆ ئەوانەی شەوان میز بە خۆیاندا دەکەن، بۆ مایەسیریی، میزهێنەرە، وەستانی بەربوونی خوێن لە هەر شوێنێکی جەستەدا، بەکار دەهێنرێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- دوای وردکردنی گەڵاکانی، (٢-٤) گرام لە گەڵای وشکراوە، لەگەڵ پەرداخێ ئاودا دەکوڵێنرێت، چاکەی ڕۆژی (٣) جار دەخورێتەوە، هەر ژەمەی پەرداخێك.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ زەردەچەوە، زەردەچۆ:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە و گەڵاکانی گەورەیە، بەرزایی قەدەکەی (٨سم)ە، ڕەگەکەی بەکاردێت و بەزەردەچەوە ناسراوە، دەکرێتە نێو هەندێ چێشتەوە، ڕەنگیشی دەگۆڕێت و بۆنی خۆشدەکات. لە هەموو بازارەکاندا دەفرۆشرێت، لە (هندستان و ئێران)دا هەیە.

بـۆ ئـەم نەخۆشـییانە بـە کەڵکـە: (ئێـشی دەم و ددان، ژان و بـای سـك، چالاککردنی زراو، فرێدانی بەردی زاڵە، زەردوویی، شێرپەنجە، گەدە و دوانـزە گرێ، میزهێنەرە).

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

- بـۆ ئـازاری دەم و ددان لـە پـاش کوڵانـدنی بـە دۆشـاوەکەی لـە دەم وەردەدرێت.

- بۆ ئەو نەخۆشییەکانی تـر: (١- ٢) گرامـی لێـدەهاڕن و لەگـەڵ (١) بـەرداخ ئاودا دەیکوڵێنن، ئەو دۆشاوە بە (٣) جار نۆشدەکرێت، تووشـبوو بـۆ مـاوەی هەفتەیەك لە سەری بەردەوام دەبێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ زەردەدڕك، زەردەسیری، دڕوەزەردە:

جۆرە ڕووەکێکی بـەهارەی دڕکـاویی خۆڕسـکییە، گـوڵێکی زەردی هەیـە، لـە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: تیمارکردنی بیمار، تیمارکردنی کەچەڵیی، بەکاردێت.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

- لە گوڵەکەی گوێلی دەهێـنن و دەیـسووتێنن، خۆڵەمێـشەکەی لـە برینـەکان دەدرێت.

- گوڵەکانی دەکوترێت و دەخرێتە سەر برینی کەچەڵی.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ زەریون، زەرەند:

- ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی کوێستانییە.
- بۆ تیمارکردنی برین بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- ڕەگەکەی دوای وشککردنەوەی دەهاڕدرێت، بەبرینەوە دەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێك دەبێت)

❋زەعفەران، زافەران، زافران:

ڕووەکێکـی خۆڕسـکیی بـەهارەی سـەلکدارە، دوو جـۆری هەیـە، یەکـەمیان ڕەنگەکەی قاوەییە، تەنیا لەبواری نـزا و نوشـتەدا بـەکاردەهێنرێت، وادەزانـن ڕۆحیانەت و جازیبەی بەهێزە، (٢) گرام دەکرێتـە نێـو (١) پـەرداخ ئـاو و وەك حیـبری لێـدێت و نوشـتەی پێدەنووسـن. دووەمیـشیان گـوڵێکی گـەورەی سەوزەڵەی ڕشتاڵە دەگرێـت، ناوەکەشـی سـوورە، هـەر گـوڵێکی (٣) ڕیـشاڵی ناسکی هەیە و بـۆن و تـامی زۆر خۆشـە، لـە بـواری ڕەنگـدا، بـەکاری دێـنن و ڕەنگی زەردە.

هەروەها دەکرێتـە نێـو پـلاوی برنجـەوە، بـۆن و بەرامـە و ئـارەزووی خـواردن زیاددەکات. (بۆ لابردنی ژان و با، میزهێنەرە، بۆ تێکچوونی نێو دەمی منـداڵی ساوا، هێور کردنەوە لە تووڕە بوون، نەخۆشییەکانی ئافرەت، هێورکردنـەوەی ئازاری جومگە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە: (١) گرام + پیاڵەیە ئاوی کوڵاو، دوای ساردبوونەوەی دەخورێتەوە، ڕۆژی سێ جار بەکاردێت، لەگەڵ هەنگوینیشدا دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋زەنجەبیل:

بنەگیایەکی بۆن تیژە، لە (هندستان) و (پاکستان)دا هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە باشە: (باداریی، کۆکە و هەڵامەت، گرانەتا، گەرمی و چالاکی بە جەستە دەبەخشێت).

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ باداریی: دەکوترێت و لەگەڵ ڕۆن تێکەڵاودەکرێت، ئینجا شوێنەکەی پێچەوردەکرێت.

– بۆ کۆکە و هەڵامەت و چالاکی جەستە و گرانەتا: لەگەڵ دارچینی و شەکردا دەکوترێت، دەیکوڵێنن و ئاوەکەی وەك چای نۆشدەکرێت، یا بە وشکیی دەخورێت، یا (١٠٠) گرام + (١) کیلۆ گرام دۆشاوی خورما ڕۆژی (٣)جار دەخورێت، هەر جارەی (٢) کەوچکێکی چێشت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋زەنگۆڵە (زەنگۆڵە بنجك):

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی سەوز و بنج دارە، لە گسك دەکات، تۆوەکەی لە زەنگۆڵە (زەنگ) دەچێت، بۆیە ئەم ناوەیان بۆ هەڵبژاردووە، لە کوردستاندا زۆرە.

بۆ: دومەڵی بەفرەشینە (موو) دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- دوای کوڵانـــدنی لاســـکەکانی، دەخرێتـــە ســـەر دومەڵەکـــە و لـــە کـــێم خاوێندەکرێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✸ زەیتوون:

درەختێکـە هەمیـشە گـەڵاکانی سـەوزە، بـەرێکی خـڕ دەگرێـت و پێیـدەڵێن زەیتوون، تامی کەمێ تاڵە، لە قورئاندا نـاوی بـە پـیرۆزی هـاتووە، لـە هـەموو شوێنێك هەیە.

بـۆ: دابـەزینی تـەوژمی خـوێن، تیمـارکردنی ددانئێـشە، نەخۆشـیی شـەکرە، ئێسکە نەرمەی منداڵ، نەخۆشییەکانی جەرگ و قەبزیی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ دابەزینی تـەوژمی خـوێن: تووشـبووەکە ڕۆژی سـێ دانـە زەیتـوون دوای نانخواردن هەر ژەمی یەك دانەی لێدەخوات.

- بـــۆ ددانئێـــشە: گـــەڵای زەیتـــوون لەگـــەڵ زاخـــدا دەیکـــوڵێنن، دوای ســـاردبوونەوەی، نەخۆشـــەکە ئاوەکـــەی بـــۆ چـــەند خولـــەکێك لـــە دەمیـــدا دەیهێڵێتەوە و فڕێیدەدا.

- بۆ نەخۆشیی شەکرە: گەڵا و بەرەکەی دەکوترێت و دەیکوڵێنن، چاییەکەی نۆشدەکری، ڕۆژی دووجار سبەینان و ئێواران، هەر جارەی پیاڵەیەك سبەینان پێش نانخواردن، ئێواران دوای نان، یا پێش خەوتن بە چارەکە سەعاتێك.

- خواردنی ڕۆنی زەیتوون بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە:

(بۆ بەهێزکردنی ئێسکی منداڵ، بۆ نەخۆشییەکانی جەرگ، بۆ قەبزی) بۆ گەورە (١) کەوچکی چێشت و بۆ منداڵیش (١) کەوچکی چایی. هەروەها خواردنی زەیتوون بۆ ئەوانەش بە کەڵکە کە بە دەگمەن بەر ڕۆژ دەبینن و ڕەنگیان زەرد هەڵگەڕاوە، ئەوانیش سوودی لێدەبینن کە ئۆکسجین لە خوێنیاندا کەمە و بەزۆری باوێشك دەدەن، چونکە زەیتوون ماددەی ئۆکسجینی زۆری تێدایە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋زیره:

تۆوی ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی شاخاوییە، لە (کوردستان) هەیە، بۆنی خۆشە و ڕۆنی تێدا هەیە، بەسەر پڵاودا دەکرێت و بۆنەکەی خۆشدەکات.

بۆ: گەدە، گورچیلە، خاوێنکردنەوەی ڕێبازەکانی میز بە کەڵکە، ژان و بای منداڵ، تەشەنەکردنی چاو، بۆ ئارەزووی خواردنیش بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ ژان و بای منداڵ: وەك چای جۆشدەدرێ، ڕۆژی (٢) جار بەیانیی و شەو، هەر جارەی پڕ مەمەیەکی دەدرێتێ.
- بۆ تەشەنەی چاو: (٥٠) گرام لە هەر یەك لە زیرە و گۆشتی ئاژەڵ، پێکەوە دەکوترێن و دەنرێتە سەر چاوە ئێشاوەکە.
- بۆ نەخۆشییەکانی دیکە و ئارەزووی خواردن: دەیکوڵێنن و دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت، یا بە وشکیی دەخورێت، بەکار هێنانی دۆشاوەکەی لە ڕۆژێکدا بە ئەم جۆرە دەبێت: بۆ گەورە (٢) پەرداخ، بۆ منداڵ (٢) پیاڵە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ژ

❋ ژار ماسی، گسکەدارینە:

ڕووەکێکی گەڵا سەوزی گوڵ زەردە، بەهارەیە، نزیکەی مەتر و نیوێك لە زەوی بەرزدەبێتەوە، زۆر تاڵە، لە کوێستاندا دەڕوێ، ژنان لاسکەکانی بۆ گسك بەکاردێنن.

بۆ: ڕاوە ماسی، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵا و لاسکەکانی دێنن، پارچە پارچەی دەکەن و دەیخەنە نێو ئاوەوە، ماسییەکان گێژ دەبن و دێنە سەرەوە، ڕاوچیش بە ئاسانی ڕاویاندەکات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ ژاڵە:

درەختێکی هەمیشەیی گەڵا سەوزی زۆر تاڵە، لە ڕۆخی ڕووبار و چەمدا دەڕوێت. هەنووکە لە بەر ماڵان، باخچە و کەناری شەقامەکانیشدا دەیچێنن، گوڵی سوور، مۆر، سپی، زەرد دەگرێت، لە (کوردستان) و تێکڕای (ئێراق)دا هەیە.

بۆ: دەردی تیراویی، گەڕیی، خارشت و ئەگزیمە، پەڵەی دەم و چاو، ئازاری جومگە، مایەسیریی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ تێراویی، گەڕیی، خارشت، ئەگزیمە و پەڵەی ڕوخسار: (١٠) گرام لە گەڵاکانی دوای وردکردنی، بە وشکیی لە پەرداخێ ئاودا دەیکوڵێنن، تا ڕەشاودەداتەوە، لەدوای ساردبوونەوەی، سبەینان و ئێواران بەو دۆشاوە چەوردەکرێت، یا گەڵاکانی بە تەڕیی ورددەکرێت و دەخرێتە نێو شووشەیەکەوە، ئینجا سرکەی سێوی دەخرێتە سەر تاوەك (١٥) ڕۆژ، لە دواییدا بە تافتە، یا هێڵەك دەپاڵێورێت، بە ئاوەکەی ئەو شوێنانەی تووشبووەکەی پێ چەوردەکرێت، یا بە وشکیی لە پاش هاڕینی لەگەڵ ڕۆنی ڕەشکەدا دەیگرنەوە، دەیکەن بە مەرهەم و لە شوێنەکانی دەدەن.

- بۆ مایەسیریی و ئازاری جومگە: دوای هاڕینی گەڵاکانی، لە شێوەی کەپسوولدا بە تووشبووەکە دەدرێت. باشتر وایە، ڕۆژی (٣) کەپسوول بخوات، یا دوای وردکردنی گەڵاکانی، لەگەڵ (ڤازالین)، یا ڕۆنی شلدا تێکەڵدەکرێت، دەبێت بە مەرهەمێکی گیراوە و بۆ چارەسەرکردنی، لە ئەو شوێنانە دەدرێت، شتەکان وەك یەك تێکەڵاو دەکرێن.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

س

❋ ساوەر، ساوار:

لە کوردەوارییدا خواردنی ساوەر پەسەندە، بۆیە وتویانە:

(ساوەر و حەیران هەرگیز پیر نابن).

– خواردنی چێشتی ساوەر، گەدە ئازار نادا و بە زوویش هەرس دەبێت، چونکە دوو جار کوڵاوە، جارێ بە گەنمیی و جارێکیش کراوە بە چێشت، لە ڕووی ڤیتامینەوە، لە برنج گەلێ دەوڵەمەنترە، مرۆڤیش قەڵەو ناکات.

❋ سپێناغ:

ئەم ڕووەکە بەهارەیە، گەڵاکانی وەك سلق وایە، بەڵام گەڵاکەی وردترە، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: کوڵنجی ماسولکەکان، ڕەوانکەرە، بۆ پێوەدانی زەردەواڵە و هەر مەگەزێکی دیکەی پیس، سینگئێشان، گرانەتا، خارشت، قژوەرین، بەهێزکردنی نینۆك و ئێسك، ژانەسەر، دومەڵ، میزبەردان، تا ولەرز، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵا و لاسکەکانی دەکوڵێنن و تووشبووەکە دەیخوات. کیلۆیە سپێناغ + (١) لیتر ئاو، لە هەفتەیەکدا سێ جار دەخورێت.

- بۆ ژانە سەر، سینگئێشان، تا ولەرز: ئاوەکەی شەکری تێبکرێت، کەڵکی زیاترە، بۆ میز بەردانیش، ئەگەر بەکاڵی بخورێت،کاریگەرترە.
- بۆ پێوەدانی زەردەواڵە، دوای کولاندنی گەڵاکانی، لە سەر شوێنە پێوەدراوەکە، دادەنرێت.
- بۆ دومەڵیش، لە سەری دادەنرێت، تا دەربێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ سرکە:

خواردنێکی شلەی ترشە، لە ترێ و مێووژ و سێو و خورما دروستدەکرێت، لەگەڵ خواردەمەنیدا دەخورێت، شێوەی دروستکردنی: بەئەم جۆرە دەبێت: (١) دانە سێو دەکرێتە نێو (نیو) لیتر ئاوی خاوێنەوە، وەك هەوێن کەوچکێ سرکەی بە سەرا دەکرێت. دەبێت تاوەك (٤٠) ڕۆژ نەجوولێتەوە، لە دواییدا دەیپالێون.

بۆ ئەم دەرد و نەخۆشییانە بەکاردێت: نەخۆشیی باداریی و کولنج، ددان ئێشە، ئارەزووی خواردن، پەتای کۆکە و کۆکە ڕەشە، بۆ لابردنی مێخی ژێر پێ، چالاکی بە گورچیلە و گەدە و ڕیخۆڵەکان دەدات، بۆ خارشت و زیپکەی دەم و چاو، سەرئێشە، نەخۆشیی دەردەڕێویش دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ نەخۆشیی باداریی و کولنج: تووشبووەکە ڕۆژی سێ جار، هەر ژەمی پڕ کەوچکێکی چێشتی، دوای نانخواردن دەخوات.

– بـۆ ددانئێـشە: تووشـبووەكە سـێ جـار سـركە لــە دەمــی وەردەدات و دەیتفێنێتەوە، ئیدی ئازارەكەی نامێنێت.

– بۆ ئـارەزووی خـواردن، بەخـشینی چـالاكی بـە گورچـیلە، گـەدە، ڕیخۆڵـە، نەخۆشیی خارشت، زیپكەی دەم و چاو: نیـو پـەرداخ ئـاو، كەوچـكێ سـركەی تێدەكرێت و تووشبووەكە ڕۆژی (٣) جار نۆشی دەكات.

– هەڵمی سركە: بۆ سەر ئێشە بە كەڵكە، تووشبووەكە بۆنی دەكات.

– بۆ چارەسەركردنی پەتای دەردەڕێوی بە كەڵكە، پێی چەوردەكرێت.

– بۆ پەتای كۆكەڕەشە: كەوچكێكی چێشت لـە سـركەی سـێو، دەكرێتـە نیـو پیاڵە ئاوەوە، یا دەكرێتە نێو خواردەمەنی و ڕۆژی (٣) جـار پـێش نـانخواردن بۆ ماوەی (٣– ٤) ڕۆژ دەخورێت.

– بۆ لابردنی مێخی ژێر پێ: بۆ ماوەی (٣) ڕۆژ لە ڕۆژێكدا (٣) جار بە سركەی سێو چەوردەكرێت.

(بۆ گەورە، نێر و مێ).

❋ سڵق، زڵق، زلخ:

ڕووەكێكی زستانەی گەڵا پانـە، بـە زۆریـی دەكرێـت بـە یـاپراغ و سـڵقەوا، لـە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە كەڵكـە: (جـەرگ و گورچـیلە چـالاك دەكـات، بـۆ لـەڕ و لاوازی، بۆ نەخۆشییەكانی پێست و پەڵەی ڕوخسار، كوشتنی ئەسـپێ و كـێچ، خاوێنكردنــەوەی ڕێبازەكــانی میــز، ماســوولكەكانی ســپڵ و جــەرگ خــاوێن دەكاتــەوە، قــەبزیی، ئــازاری كــۆڵنج، ژان و بــای ســك، ســاڕێژبوونەوەی زام و برین). زۆر خواردنی بە شێوەیەكی هەمیشەیی، خوێن دەسووتێنێت.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

- بۆ زۆربەی ئەو نەخۆشییانە دەکرێت بەچێشت، لە ڕۆندا سوورردەکرێتەوە و دەخورێت.

- بۆ پاککردنەوەی ڕێبازەکانی میز: (٢٥-٥٠) گرام لە گەڵاکەی بە وشکیی دوای کوتاندنی، لە (١) لیتر ئاودا دەیکوڵێنن، نەخۆشەکە لە یەك ڕۆژدا نۆشی دەکات.

- بۆ نەخۆشیی جەرگ و سپڵ: (١٥) گرام لە گەڵاکانی بۆ: (١) لیتر ئاو، تووشبووەکە نۆشی دەکات، ڕۆژی یەك جار.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ سماق، تووتم، داری ترش، داری سماق:

درەختێکی کوێستانی گەڵا سەوزی هەمیشەیی خۆڕسکە، بەرزییەکەی بە قەد باڵای دار هەنارێك دەبێت. بەرەکەی هێندەی دەنکە نیسکێکە. تامی ترشە. لە کوردەوارییدا بۆ گەلێ خواردن بە کاری دێنن، لە (کوردستان)دا دەڕوێت.

بۆ: تیمارکردنی قنچکەی دەم و لێوی منداڵ، ئاگرەی جەستە، بۆ نەخۆشیی زەحیریی، بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی سورێژە، بە کەڵکە.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

- بۆ تیمارکردنی قنچکەی دەم و لێوی منداڵ و ئاگرە[1]: سێ ڕۆژ لە سەریەك سبەینان پێش نانخواردن، ترش و خوێی لێدەدەن، ژنێك ئەوانە بەدەمیەوە دەکات، ئینجا بە شێوەی تفکردن دەیدات لە برینەکان، بەئەمە چاکدەبێتەوە.

١- ئاگرە: ئاگرۆکە، ئاگرۆك، جۆرەبرینێکی ئاوداری منداڵانە لە ڕووی پەیدا دەبێت، بە زۆریی ئەو ژنە چارەسەری ئاگرەی بەدەستە کە خۆی یا منداڵێکی بەرپرشی بروسکە کەوتبێت.

- بۆ نەخۆشیی زەحیریی: توشبووەکە ئاوی ترش نۆشدەکات، ڕۆژی سێ جار، هەر جارەی پەرداخێك تا چاك دەبێتەوە.

- بۆ چارەسەرکردنی سوریژە: سێ ڕۆژ شیر بە تووشبووەکە نادەن، تا سوریژەکە بە تەواویی دەردەکات، ئینجا ترشی پێدەدەن، کە ڕەشبووەوە، جەرگی ئاژەڵ دەکوڵێنن و ئاوەکەی دەدەنێ، کورد وتویەتی: (سوریژە وە ڕەو... ئاوڵە وە خەو)، واتە: ئەوەی تووشی سوریژە بێت، دەبێت ڕێ بکات نەك بخەوێت، ئاوڵەش دەبێت بخەوێت، هەروەها ترش و گوڵاو دەکەنە چاوی تووشبووەکەوە، بۆ ئەوەی چاوی لە سوریژە بپارێزێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✱ سملێ، سۆتکە، سوێتکە، سیاوسەر، سۆتك، سۆت:

ڕووەکێکی گەڵا سەوزی باریك و درێژە، سەلکەکەی ڕەش و ئەوەندەی دەنکە مێوژێك دەبێ، پێی دەڵێن سملێ. بۆنی خۆشە و تامی تاڵە، بۆیە وتراوە: (سۆتکە ڕەشە بۆنی خۆشە)، لە ڕۆخی چەم، ڕوبار و شوێنی ئاودار دەڕوێت، لە (کەرکووك) و سەرتاسەری (کوردستان) و (ئێراق)دا هەیە، زۆربەی وەرزەکانی ساڵ، دەبینرێت.

بۆ ئەم نەخۆشییانە کەڵکی لێبینراوە: (تامێسك، وردە قنچکەی نێو دەم و قورگ و سەر لێو، ژان و بای سك، دڵە کزێ، برینی گەدە، شەکرە، گیرسانەوەی ڕەوانیی. خواردنی، ئارەق بە مرۆڤ دەکات. بۆ خارشت، لابردنی بۆنی نێو دەم، تەوژمی خوێن، هێورکردنەوەی باری دەروونیی).

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- لە بواری پزیشکییدا تەنیا سەلکەکەی بەکاردێت.

- بۆ تامێسك و قنچکە: چەند دانەیە سمڵ، مێخەگ، گوڵی هەنار، زاغ و مازوو، لەگەڵ چەند تۆسقاڵی خوێ پێکەوە دەهاڕن و لە تافتەی دەدەن، ئینجا هەندێ ڕۆنی ئاژەڵی بەسەردا دەکەن، ئەگەر ئەو ڕۆنە هی ڕۆنی شل، یا ڕەشکە بی چاکترە، ئینجا ئەو دەرمانە، وەك مەرهەمی لێدێت، تووشبووەکە شوێنەکانی پێچەور دەکات و بەئەمە چاك دەبێتەوە، بە ڕاستیی ئەم دەرمانە گەلی بە کەڵکە و کەڵکی لێوەرگیراوە.

- خواردنی سۆتکە بۆ ژان، بای گەدە و دڵە کزی و بڕینی گەدە و قەبزیی و نەخۆشیی شەکرە بە کەڵکە، یا ورددەکرێت و کەوچکێکی چای لێدەکرێتە نێو پیاڵەیە ئاوی گەرمەوە و ڕۆژی (٣) جار نۆشدەکرێت.

- بۆ نەخۆشیی شەکرە: جگە لە خواردنی بەئەم جۆرەش بە کاردێت: دوای شتنەوەی سەلکە سمڵەکان، لە دەسکەواندا دەکوترێت، ئینجا دەیکوڵێنن، نەخۆشەکە ڕۆژی دوو جار بەیانیان و ئێواران، پیاڵەیە لە دۆشاوەکەی فڕ دەکات.

- بۆ خارشت: لەگەڵ ڕووەکی ئەسپەندەر و چۆغان، هەر یەکەیان (٥٠)گرام لە دوای هاڕینی دەکرێتە نێو سەتڵێ سرکەی خورما، تووشبووەکە خۆی پێدەشوات، ڕۆژی (١) جار تا چاکدەبێتەوە.

- بۆ هێورکردنەوەی باری دەروونیی: لە ڕۆژێکدا چەند دانەیە لە سمڵ دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ سنامەکی، سینەمکی:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا وردی جوان و سەوزە، چڵەکانی باریک ئاماڵ سپییە، لە (سعودیە) و (هیندستان)دا هەیە.

بۆ: گیرسانەوەی ڕەوانیی، ئازاری ناوسک، مایەسیریی، تەوژمی خوێن، شەکرە، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– لە پاش وردکردن و کوڵاندنی، (٥) گرام لە گەڵا و لاسکەکانی، لە پەرداخی ئاودا، تووشبووەکە دۆشاوەکەی وەك چای نۆشدەکات، گەورە، پیاڵەیەك و بچووکیشن کەوچکێکی چێشت، یا (٢) گرام لە گەڵاکانی دەخرێتە پەرداخێ ئاوەوە، وەك چای دەیکوڵێنن، ئینجا لێی دەگەڕێن، تاوەك ساردەبێتەوە، پاشان هەندێ شەکری بەسەردا دەکەن و نەخۆشەکە بەگوێرەی پێویست نۆشی دەکات.

– بۆ ئازاری سك و مایەسیریی، لەگەڵ هەنگوین تێکەڵدەکرێت و دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ سندیان زەوی:

جۆرە ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: بەرهەنگ و کۆکە، تەشەنەی چاو، نەخۆشیی ئێسقا(سیل)، هەوکردنی برین، بەکاردێت.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

– بۆ برین: پاش کوڵاندنی گەڵاکانی، بە دۆشاوەکەی چەوردەکرێت.

- بۆ نەخۆشییەکانی دیکە، تووشبووەکە دۆشاوەکەی نۆشدەکات، لە سەری بەردەوام دەبێت، تاوەك چاکدەبێتەوە، ڕۆژی دوو پیاڵەی لێفرِدەکات، بەیانیی پێش نان و ئێوارەش دوای نان، دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✸ سنەوبەر:

تەنیا شیلەکەی لە بواری دەرمانسازییدا بەکاردێت، درەختێکی بالآبەرز و گەلآوردە، هەمیشە سەوزە، بەرەکەی قاوەیی و لە دڵی مرۆڤ دەچێت، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: کۆکە، سینگئێشان، مایەسیریی و گەڕبوون، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ کۆکە و سینگئێشان: شیلە وشککراوەکەی دەهاڕدرێت و لەگەڵ ڕۆنی زەیتوون، یا ڕۆنی کەتان بە ڕێژەی (١×٣) تێکەڵدەکرێت، ئینجا بەیانیان پێش نان و شەوانیش پێش خەوتن دەخورێت.

- بۆ مایەسیریی: دوای هاڕینی، ڕۆنی زەیتوونی بەسەرا دەکەن و دەیگرنەوە، دەیکەن بە فتیلە و دەکرێت بە کۆمی تووشبووەکەدا.

- بۆ نەخۆشیی گەڕیی: شیلەکە لەگەڵ نەوتی ڕەشدا تێکەڵدەکرێت، جەستەی تووشبووەکەی بە تەواویی پێچەوردەکرێت، بە (٢- ٣) جار بە تەواوی چاکدەبێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ ســـوڕناتك، زوڕناتـــك، زڕناتـــك، ســـورانتك، ســـرناتك، سوڕناسك، سوڕناتكه:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵاکەی سەوز و وردە، لاسکەکانی ناسك و نەرمە، گوڵی بچووکی مۆری هەیە، لە مانگی نیساندا دەڕوێت، لە مانگی (مایس)دا، شیلەیەك دەردەکات وەك بنێشت وایە، گەڵا و لاسکەکانی بە تەڕیی و وشکیی زوو گڕ دەگرێت. بە تەڕیی ئاژەڵ بیخوات، توشی کوێریی و خارشتی دەکات، بەتایبەتی ئەو ئاژەڵەی کە ڕوومەتی سپی یا بەلەك (بازك)ە، ڕووەکەکە لە (کەرکووك) بەرەو ژوور هەیە.

بۆ: ددان ئێشە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆددان ئێشە: شیلەکەی لە سەر ددانی کلۆر دادەنرێت، بەئەمە ئێشەکەی نامێنێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ سۆرنك:

ڕەگی ڕووەکێکی بەهارەیە، لە (ئێران، پاکستان، هندستان، چین) دا هەیە، لەکوردەوارییدا بەن و خامی پێڕەنگ دەکەن.

بۆ: بیرۆ، جوانکردنەوەی پرچ، بە کاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ بیرۆ: ورد دەکرێت، ئەگەر بیرۆکە وشکبوو لەگەڵ ڕۆنی ڕەشکە لێدەدرێت، ئەگەر تەڕیش بوو، بە وشکیی بەکاردێت.

– بۆ جوانکردنەوەی قژ: دەیکوتن و لەگەڵ خەنە تێکەڵاوی دەکەن و دەیگرن لە قژ.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✱ سەندەرووس:

سەمخێکی هەمیشەیی ڕەنگ زەردە، شیلەی درەختی (کافور) ە[1]، تامێکی تاڵی هەیە، ئەگەر بخرێتە سەر ئاگر، بۆنێکی پیس و ناخۆشی لێدەردەچێت و زوو گریش دەگرێت، درەختی (کافوور) بە تێکڕایی بۆنی خۆش و ڕەنگی سپییە، لە ولاتی (چین) دەڕوێت.

بۆ: بەرهەنگ و تەنگە نەفەسی، بەهێزکردنی دەمارەکانی جەستە، قڵیشانی دەست و پێ، ڕاگرتنی کێشی جەستە) بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– وردەکرێت و دەکرێتە نێو ئاوەوە و دەردەدار نۆشی دەکات، ڕۆژی (٢) جار بەیانی و ئێوارە، هەر جارەی (١) کەوچکی چێشت.

– بۆ قڵیشانی دەست و پێ: لەگەڵ ڕۆنی (لۆز) و ماددەی (ئەشکەنجین)دا تێکەڵ بکرێت و لێی بدرێ، زۆر بە کەڵکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✱ سیر:

ڕووەکێکی لقداری سەوزی زستانەیە، لە شێوەی پیاز دایە، سەلکەکانی بچووکە و بۆنێکی قوورسی هەیە، لە هەموو شوێنێکدا هەیە و جوتیارەکان دەیچێنن، ئەوانەی بە شێوەیەکی هەمیشەیی ڕۆژانە سیر دەخۆن بە دەگمەن لە نێویاندا تووشی نە خۆشی دڵ دەبن.

١– کافور: ئەگەر ئەم دارە بریندار بکرێت، لەو جێگایەوە شیلەیەکی لێوەدەردێت، هەروەك چرێش (سەمخ)وایە.

بۆ ئەم دەرد و نەخۆشییانە بە کەڵکە: باداریی، دابەزینی تەوژمی خوێن، نەخۆشییەکانی دڵ، ددانئێشە، مایەسیریی، دابەزینی لەرزوتای نەخۆشیی سێبەرۆ، نەخۆشیی دەردەڕێوی، کوشتنی کرمی گەدە و (١٢) گریێ، بۆ کۆکە و هەڵامەت و ئەنفلۆنزا، بۆ وەرەم و شێرپەنجە، گەرمایی جەستە دادەگرێت، گەدە وریا دەکاتەوە، خوێن و ڕیخۆڵە خاوێن دەکاتەوە، ڤایرۆس دەکوژێ، نەخۆشیی شەکرە، بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی، بۆ کۆکە ڕەشە، بۆ خاوێن کردنەوەی ڕێبازەکانی میز، بۆ پێوەدانی مار، دووپشك و زەردەواڵە، سارێژبوونەوەی برین، تەنگەنەفەسی، لابردنی مێخی پێ، بۆ ژاراویبوون بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- خواردنی وەك (حەب) ڕۆژی (٣-٤) سەلك بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: باداریی، دابەزینی تەوژمی خوێن، لەرزوتای سێبەرۆ، کوشتنی کرمی گەدە و (١٢) گریێ، پێوەدان و ژاراویبوون، وەرم، شێرپەنجە، گەرمایی جەستە دادەگرێت. گەدە وریا دەکاتەوە. خوێن و ڕیخۆڵەکان خاوێن دەکاتەوە. ڤایرۆس دەکوژێت. بۆ شەکرە، سارێژ بوونەوەی برین، تەنگەنەفەسی، بەهێزکردنی مێشك و نەخۆشییەکانی دڵ، خاوێنکردنەوەی ڕێبازەکانی میز، کۆکە ڕەشە، گیرسانەوەی ڕەوانیی، ژان و بای سك، دەماری پیاوەتی بەهێز دەکات، کۆکە و هەڵامەت.

- بۆ مایەسیریی: سیر لەگەڵ کشمیش تێکەڵاو دەکرێت و دەیکوتن، نەخۆشەکە ڕۆژی (٣) جار لێی دەخوات، یا گڵەسەر دەگرن لە سەلکە سیرێك

و تووشبووەکە بە شاف بۆ ماوەی (٧) ڕۆژ هەڵیدەگرێت، لە هەر ڕۆژێکدا، دانەیەك.

- بۆ قژ وەرین: دەکرێت بە شەربەت و لەسەر دەدرێت، جگە لەئەمە، تووشبووەکە بۆی هەیە چەند دانەیەك لە سەلکەکەی بەکاڵی بخوات و لە شەربەتەکەشی نۆش بکات.

- بۆ ددانئێشە: بە ڕۆنەکەی، ددانەئێشاوەکە چەوردەکرێت، یا دوو دڵۆپ لە ڕۆنەکەی دەخاتە سەر.

- بۆ نەخۆشیی دەردەڕێوی: هەندێ سیر دەکوترێت، گڵەسەری بە سەردا دەکەن و لەئەو شوێنانە دەدرێت کە سپی هەڵگەڕاوە، ئەمە بەکاردەهێنرێت، تا چاکدەبێتەوە.

- بۆ لابردنی مێخی پێ: لە پاش هاڕینی چەند دانەیە لە سەلکەکانی، بزمارەکانی پێ چەوردەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ سیرگەنك، سیرمووك، سیرمۆکە، سیرك، سیرە کێویلە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵاکەی لەشێوەی گەڵای سیرە، بەڵام بۆنی وەك ئەو ناخۆش نییە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: مایەسیریی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ مایەسیریی: بە کاڵی دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ سێو، سێف:

بەری درەختێکی بۆن و تام خۆشە، ڤیتامین (C, B) تێدایە، لە (کوردستان) و تێکڕای (ئێراق)دا هەیە. سێو یارمەتی هەرسکردن دەدات.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: باداریی، کەم خوێنی، قەبزیی، ڕیخوڵە بەهێز دەکات، جەستە لە ترشیی و چەوریی دەپارێزێت، دڵ بەهێزدەکات. بۆ کۆکە و قورگ ئێشە، تەوژمی خوێن، وەرین و کلۆری ددان، نەخۆشییەکانی جەرگ، نەخۆشییەکانی پێست، نەخۆشییەکانی ڕێبازەکانی میز، ئازاری گورچیلە و نەهێشتنی لم تیایدا، ئازاری زراو، تاولەرز، سارێژبوونی برین، بە تایبەتی برینی گەدە، میزگیران، هێورکردنەوەی باری دەروونی، نەخۆشییەکانی دڵ، ژان و بای سك، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ باداریی: تووشبووەکە بۆ ماوەی مانگێك ڕۆژی (١) کیلۆ گرام سێو دەخوات.
- بۆ نەخۆشییەکانی دیکە، ڕۆژی نیو کیلۆی لێدەخوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ش

✵ شاپانه سەره:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی لاسك ئاماڵ سپی بەهارەیە، گەڵاکەی وردە، گوڵەکەی خڕ و زەردە، بۆنی خۆشە، باڵای نزیکەی مەترێك دەبێت، بە ناسکیی دەخورێت، لە (کوردستان)دا هەیە.

بۆ: ژانەسك، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ ژانەسك: گەڵا و لاسکەکانی، دوای وردکردنی لە قۆریدا، وەك چای دەیکوڵێنن، تووشبووەکە دۆشاوەکەی تۆشدەکات ڕۆژی سێ جار هەر ژەمێ یەك پیاڵە، دەخواتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ شاتەڕە، بە فارسی (شاهترە):

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا وردە، گەڵاکەی سەوزە لە گەڵای شویت دەچێت، تامی زۆر تاڵە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: نەخۆشیی خارشت، بیرۆ و قڵیشان، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ خارشت و بیرۆ: دوای کوڵاندنی گەڵاو لاسکەکانی، بۆ ماوەی (٢٤) کاتژمێر دەمێنێتەوە، تا باش بن دەداتەوە و خەست دەبێتەوە، ئینجا

بەیانیان پێی چەوردەکرێت و نیو پەرداخیشی لێدەخورێتەوە، بۆ منداڵ پیاڵەیەك یا کەمتر دەبێت.
- بۆ قلّیشان: دۆشاوەکەی لەگەڵ خەنەدا دەیگرنەوە و لە دەست و پێی قلّیشاو دەگیرێت، بە تایبەتی قلّیشاوی پاژنە.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ شملی:

ڕووەکێکی بەهارەیە، گەڵاو لاسکەکانی سەوزی ئاماڵ سپییە، گوڵێکی زەردی بۆن خۆش دەگرێت، لە کوردەوارییدا بۆ بۆن خۆشی دەیکوتن و دەیکەن بە تویی پێخەفەوە، لە (کوردستان) و تێکڕای (ئێراق)دا هەیە.
بۆ ئەم دەرد و نەخۆشییانە بە کەڵکە: دڵئێشە، بۆ خاوێنکردنەوە و ئازارەکانی گورچیلە، سکئێشە، نەخۆشیی کەم خوێنی، ئارەزووی خواردن، قەبزی، هەوکردنی گەدە، ئازاری سینگ، هەرسکردن، نەخۆشییەکانی پێست، بەهێزکردنی دەماری جەستە، ئازاری قاچ و پشت، لە ڕو لاوازی (مرۆڤ قەڵە و دەکات)، خوێن خاوێندەکاتەوە، پووکانەوەی نێو دەم و قوڕگ، تەنگەنەفەسیی، دەماری پیاوەتیی بەهێزدەکات، مایەسیریی، هێز بە دڵ دەبەخشێت، سەرئێشە، تەوژمی خوێن و شەکرە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- لە دوای هاڕینی گەڵاو لاسکەکانی، کەوچکێ شملی لەگەڵ شەکر، لە پەرداخێ ئاودا وەك چای دەیکوڵێنن، تووشبوو دۆشاوەکەی نۆشدەکات، ڕۆژی (٣) پیاڵە، هەر ژەمی پیاڵەیەك، بە وشکیش دەخورێت، دەرمانساز عەلی محەممەد دەڵی: ئەگەر تۆوەکەی بەو جۆرە بەکاربهێنرێت، کاریگەرترە،

یا لەئەو دۆشاوە تەنیا کەوچکێ چێشت بە شەوان دەخورێت، یا بە وشکیی دەکرێت بە نێو دۆ یا ماست و فڕ دەکرێت.

– بۆنەخۆشییەکانی پێست و قاچ و پشتێشان: سبەینان و ئێواران، بە دۆشاوەکەی شوێنە بە ئازارەکان چەوردەکرێت.

– بۆ پووکانەوەی نێو دەم، قورگ، تەنگە نەفەسیی، مایەسیریی و بەهێزکردنی دەماری پیاوەتیی (١) پیالە لە نێو نیو کیلۆ هەنگوین دەکرێت و سبەینان بە ناشتا (٢) کەوچکی چێشتی لێدەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ شووتی، شفتی، شامی:

ڕووەکێکی برکداری هاوینەیە، لە (کوردستان) و تێکڕای (ئێراق)دا هەیە.

بۆ: خارشت و لیرگ[1]، لابردنی گرمژە[2]، کەچەڵی، پاککردنەوەی گەدە، گورچیلە و ڕێبازەکانی میز بە کەڵکە. بۆ زەردوویی، باداریی، گرانەتا، قەبزیی، نەخۆشییەکانی پێست، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ خارشت و لیرگ: بە توێکڵی شووتی، شوێنە تووشبووەکان بۆ ماوەی هەفتەیەك دەشۆردرێت.

– خواردنی شووتی بۆ خاوێن کردنەوەی گەدە، گورچیلە، ڕێبازەکانی میز، باداریی، گرانەتا، قەبزیی و نەخۆشییەکانی پێست، بە کەڵکە. دەبێت توشبووەکە بۆ ماوەی (١٠–١٢) ڕۆژ، لە سەر خواردنی بەردەوام بێت.

١– لیرگ:لیرك، لیر، زیپکەی پان.

٢– گرمژە: گرمژ، جۆرە زیپکەیەکە بەهۆی تاو لەرزەوە لە ڕووی لێو بەدەردەکەوێت.

- بۆ زەردوویی: خواردنی لە زستاندا بە کەڵکە.
- بۆ لابردنی گرمژە: بە توێکڵە شووتی دەیساون، بەمە چاکدەبێتەوە.
- بۆ کەچەڵی: توێکڵی شووتی + ڕۆنی ڕووەکی کزن، بۆ چارەسەرکردنی کەچەڵی لەسەری تووشبووەکە دەدرێت.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ شویت، شویتە، شبیت، شوید:

ڕووەکێکی هاوینەیە، لە ڕەگەزی سەوزەواتە، تەمەنی دوو ساڵە، گەڵای ورد و زەیتوونی ڕەنگە، بەرزاییەکەی (٣٠سم)ە تام و بۆنی خۆشە، بە تۆو دەچێنرێ، دەکرێتە ناو مەشکەوە بۆ ئەوەی تام و بۆنی دۆکە خۆشکات. لە زەوی شێدار و بەپیتدا، دەڕوێت.

بۆ: نەخۆشییەکانی دڵ، ژان و بای سک، خاوێنکردنەوەی گورچیلە، ڕێبازەکانی میز، ژنی دوو گیان لە کاتی منداڵ بووندا بیخوات، بە زوویی بەرەکەی دەخات، ئارەزووی خواردن زۆر دەکات، بۆنی نێو گەدە و ڕیخۆڵە ناهێڵێت، هەرسکەرە ڕەوانیی دەگێرسێنێتەوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ نەخۆشییەکانی دڵ: دەخورێت.
- بۆ ژان و بای سك: ڕۆنەکەی بە کاردێت. بەرەکەی ڕۆنی تێدایە، تووشبوو، ڕۆژی (٢) کەوچکی چای لێدەخوات، بەیانی و ئێوارە، هەر جارەی کەوچکێك.
- بۆ نەخۆشییەکانی دیکە: بە تەڕیی و وشکیی بە کاردێت. بە تەڕیی، تووشبووەکە (٥٠) گرامی لێدەخوات، بە وشکیش، دوای هاڕینی، (١٠) گرام

دەکرێتە ناو پەرداخێ ئاوی گەرمەوە، دوای ساردبوونەوەی، نۆشدەکرێت، یا دوای کولاندنی دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت، بۆ گەورە ڕۆژی (٣) جار، هەر جارەی پیاڵەیەك، بۆ منداڵیش دوو جار، بەیانیی و ئێوارە، هەر جارەی کەوچکێکی چێشتی لێدەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ شەروالْ بەکۆڵ، شەرواڵە سوورە، شەرواڵە مۆرد:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەی سەلکدارە، گەڵاکەی سەوزە و وردە، لە گەڵای (شاتەرە) دەچێت. بنەکەی دەخورێت، تامی وەك شێلمە. لە (کوردستان) هەیە.

ڕەوانکەرە، بۆ فرێدانی کرمی گەدە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- خواردنی بنەکەی، بۆ قەبزی، ڕەوانیی دەبێت.
- خواردنی گەڵاکانی بە کاڵیی، بۆ هێنانی ڕەوانیی و کرم فرێدان، بە کەڵکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ شەکر، شەکەر:

لە کوردەواریدا، شەکر و ناوکەی شەمامە، لە دوای هاڕینیان تێکەڵاو دەکرێن و لە جیاتی هەویری ترش، بۆ هەویرکردن بەکاردێت. بە زۆریی لە ڕووەکی جۆرە قامیشێ ئامادەدەکرێت، قامیشەکەی لە هەموو شوێنێکدا دەڕوێت، هەروەها لە ڕووەکی چەوەنەریش ئامادە دەکرێت.

بۆ: پاککردنەوەی زام، دومەڵ، زامی بەفرەشینە (موو)، هەڵامەت و سووتان، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– شەکری هاڕدراو لە سەر زام، دومەڵ، بەفرە شینەکە دادەنرێت، تا کێمەکەی خاوێنکاتەوە.

– شەکراو بۆ سووتان بە کاردێت و پێی چەوردەکرێت.

– بۆ هەڵامەت: شەکر دەسووتێنن، دووکەڵەکەی بە دەم و لووتی توشبووەکەدا، دەکەن.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ شەکرۆك، کەرتەشی:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی دڕکاوییە، بەرزییەکەی مەترێك دەبێت، لە سەرەوە سەلکێکی خڕی دڕکاویی هەیە، لە گەرمیان و کوێستان هەیە، دەڵێن: هەرشتێکی شلە بخرێتە سەر گوڵەکەی، بە زوویی خەستدەبێتەوە، لە قەد قەدەکەی، شیلەیەك دەردەکەوێت وەك شەکرۆکە شیرینە، لە کوردەوارییدا دەیخۆن، جا ڕەنگە ناوەکەی لەئەمەوە هاتبێت.

بۆ: نەخۆشیی تەوژمی خوێن، شەکرە و برین، بە کاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– تۆوەکەی بەکاردێت، تامێکی تاڵی هەیە، لە پاش وشککردنی، کەوچکێ چای لە نێو پەرداخێ ئاوی کوڵاوەوە دەکرێت و دوای ساردبوونەوەی، توشبووەکە، ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی پەرداخێکی لێنۆشدەکات، خواردنی

شیلەکەشی بۆ هەمان مەبەست بە کاردێت و بۆ گەڵیٚ نەخۆشیی دیکەش بە کەڵکە وەك تەوژمی خوێن، تەنگە نەفەسیی، دومەڵ و زامی ناسۆر.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسیٚ دەبێت).

❋ شەلەمە، شەرواڵ بەکۆڵ:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا سەوزی سەلکدارە، سەلکەکەی وەك سێوی بن زەویی وایە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: ڕەوانیی و کرم فڕێدان، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ ڕەوانیی و کرم فڕێدان: بنەکەی دێنن، بەکاڵیی دەیخۆن.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسیٚ دەبێت).

❋ شەوبۆ، شبوی، گیابەن:

درەختێکی گەڵا سەوزە، گوڵی ڕەنگاوڕەنگی هەیە، وەك: سپی، زەرد، وەنەوشەیی، ئەرخەوانیی، تەنیا بە شەوان بۆنی هەیە، بۆیە ئەم ناوەیان لێناوە، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: ژنێك کۆرپەکەی لە سکیدا مردبێت، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گوڵە زەردەکەی دەکوڵێنن، پەرداخێکی لێنۆشدەکات، بەئەمەش کۆرپەکەی دەخات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسیٚ دەبێت).

❋ شیلان، چلیق، دلێق، دلق:

بەری دارێكی خۆڕسكیی دڕكدارە، لە (كوردستان) هەیە.

بۆ: گیرسانەوەی ڕەوانیی، كوخە، دڵئێشە، نەخۆشییەكانی گەدە، بە كاردێت.

✦ چۆنێتی بەكارهێنانی:

– بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی: تووشبووەكە هەندێ لە بەری ئەم درەختە قووتدەدا.

– بۆ نەخۆشییەكانی دی لەگەڵ شەكر دەكوترێت و دەیكوڵێنن، ڕۆژی دوو جار، هەر جارەی پیاڵەیەك، لە دۆشاوەكەی نۆشدەكرێت، سبەینان پێش نانخواردن، ئێوارانیش دوای نان دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و كەسێ دەبێت).

❋ شێلم، شەلەم:

ڕووەكێكی گەڵاپانی زستانەی سەوز و سەلكدارە، وەك توور وایە، بەڵام بچووكترە، لە دوای كوڵاندنی، تامێكی خۆشی هەیە، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: كۆكە، هەڵامەت و سینگئێشان، بە كاردێت.

خواردنی بە كوڵاویی خۆی و ئاوەكەی بۆ چارەسەركردنی ئەو نەخۆشییانە، بە كەڵكە.

(بۆ هەموو تەمەن و كەسێ دەبێت).

ع

❋ عەرعەر:

درەختە، لە ڕەگەزی سنەوبەرە، درێژەییەکەی (١٠م) لە سەر ئاستیی زەوییەوە بەرزە، گوڵەکەی زەردە، بەرەکەی وەك ترێ وایە و ڕەنگی سەوزی ئامالْ بۆرە کە پێدەگات، ڕەنگەکەی شین دەبێت. بۆنی ناخۆشە.

بۆ: باداریی، دەردە بەراز، خاوێنکردنەوەی ڕێبازەکانی میز، نەخۆشیی سیل، فێ، ئازاری جومگە و دەمارەکانی جەستە، بەهێزکردن و لاوازیی جەستە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵاو تۆوەکەی دوای هاڕینی (٢٠ گرام) + پەرداخێ ئاوی گەرم، تووشبووەکە بە (٣) جار لە یەك ڕۆژدا، نۆشی دەکات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ عەنزەروت:

ڕووەکێکی بەهارەی دڕکاویی ڕەنگ سەوزی شیلەدارە، تامەکەی تاڵە، لە خاکی سوورك دەڕوێت، لە (کەرکوك) و تێکڕای (کوردستان)دا هەیە.

بۆ: سکئێشە، ژان و با، نەخۆشیی شەکرە، تیمارکردنی بیمار، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ سکنێشە و ژان و با: گەڵاکانی وشکدەکەنەوە، دەیهاڕن و لەگەڵ هەنگوین تێکەڵاوی دەکەن، بۆ گەورە تووشبوو، ڕۆژی سێ جار هەر ژەمێ دوو کەوچکی چێشتی لێدەخوات، بۆ منداڵیش، کەوچکێ چای لە هەر ژەمێکدا، دەخوات.

– بۆ نەخۆشیی شەکرە: خواردنی دۆشاوەکەی بە کەڵکە، نەخۆشەکە ڕۆژی یەك پیاڵەی لێنۆشدەکات.

– بۆ برین: شیلەکەی لێدەدرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

غ

❋ غار، ڕەند:

درەختێکی هەمیشەییە لەشێوەی درەختی (بی)دایە، گەڵاکانی درشت و درێژە، بەرەکەی خڕە و هێندەی فستقێك دەبێت، کاکڵەکەی ئاودارو بۆنخۆشە، لەئەم درەختە، سابوونی ڕەقی دروستدەکرێت، لە (ئێران) و (یۆنان)دا هەیە.

بۆ: سەرئێشە، بەرهەنگ، ئازاری سپڵ، کۆڵنج، نەخۆشییەکانی گورچیلە وجەرگ، نەخۆشیی فێ، پشت ئێشە، ئازاری جومگە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵاکانی دەهاڕدرێت، (١٠ گرام) لە پەرداخێ ئاو دەکرێت، دوای کوڵاندنی، نەخۆشەکە چاکە بە سێ ژەم دەخواتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ غافت:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەی دڕکاویی و شاخاوییە. گەڵاکانی پانە گوڵێکی زەردی بچووکی ئامالێ شین دەگرێت، تامی تاڵە.

بۆ: گیرسانەوەی ڕەوانیی، فڕێدانی بەرد لە زاڵە و میزڵدان، بادارییی، گەڕانەوەی بێنوێژیی ژنان، هەڵامەت و قورگئێشە، بە کاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– (١٠٠گرام + ١ لیتر ئاو) لە دەفرێکدا دەکوڵێنرێت، نەخۆشەکە ڕۆژی دوو جار بەیانیی و ئێوارە لێی دەخوات، بۆ گەورە هەر جارەی نیو پەرداخ، بۆ منداڵیش بۆ ماوەی هەفتەیەك، هەر جارەی نیو پیاڵە دەخورێتەوە..

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ غەردالە، خەرداڵە:

جۆرە ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەی شاخاوییە، تامی تاڵە، هێندەی گوڵەبەڕۆژەیەك لە زەوی بەرزدەبێتەوە، گوڵی بلاو وخڕە، هەر کەللەی گوڵێکی پێوەیە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: نەهێشتنی کرمی گەدە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بنەکەی سپی دەکرێت (پاك دەکرێت) و تووشبووەکە دەیخوات، یا بەماستەوە دەکرێت و نۆشدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ف

✵ فاتەبۆرە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی لاسك ئامالْ سپییە، گەڵاکانی لە گەڵامێو دەچێت، بەرەکەی شیرین و درێژ کوڵەیە، بە زۆری لە کوێستان، دەڕوێت.

بۆ: خاوێنکردنەوەی زام، دومەڵ لە کێم و هەر پیسییەك، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵاکەی وردەکرێت و لە سەر برینەکە دادەنرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ فاسۆلیا:

جۆرە ڕووەکێکی بەهارەیە، بنج دەکات، گەڵا و لاسکەکانی، لە گەڵا و لاسکی لۆبیا دەچێت، لە سەرتاسەری (ئێراق)دا هەیە.

بۆ ئەم دەرد و نەخۆشییانە بە کەڵکە: (نەخۆشییەکانی پێست و خارشت، خاوێنی و لابردنی پەڵەی ڕوخسار، ئازاری گورچیلە، بادارییی، گیرسانەوەی دارِسانی خوێن، فرێدانی بەرد و لمی گورچیلە، میزڵدان و بۆری میز (حالب)، شەکرە، بەکاردێت. میزهێنەرە).

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ هەر هەموو ئەو نەخۆشییانە کەڵکی هەیە. خواردنی بەرەکەی دوای کوڵاندنی، یا بەکاڵیی دەهاڕدرێت، نیو کەوچکی چێشت لە نیو پەرداخ ئاو دەکرێت و تووشبووەکە، نۆشی دەکات.

- (٥٠) گرام لە توێکڵەکەی لە (١) لیتر ئاودا، دوای کوڵاندنی دۆشاوەکەی بۆ فرێدانی بەرد و لم لە گورچیلە، میزەڵدان، بۆری میز و نەخۆشیی شەکرە بە کەڵکە.

- بۆ نەخۆشییەکانی پێست، خاوێنکردنەوەی ڕوخسار: گەڵا، لاسک و تۆوەکەی دەهاڕدرێت و لەگەڵ ڕۆنی ڕەشکەدا دەگیرێتەوە، بە مەرهەم و ڕۆژی (٢) جار پێی چەوردەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ فراسیون (ئەم ناوە یۆنانییە):

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵا و قەدەکەی سپی ڕەنگە، تامی تاڵە، گوڵەکەی وەنەوشەییە، لە یۆنان و ناوەڕاستی (ئێراق)دا هەیە.

بۆ: بەرهەنگ و سینگئێشان، کۆکە ڕەشە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- (١- ٢) گرام لە گوڵ و گەڵا و لاسکەکانی دەهاڕدرێت، لە نێو کووپی ئاوی گەرم دەکرێت. لە ڕۆژێکدا (٣) جار نۆشدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ فۆفیل، پوپل:

درەختێکی باریك و درێژە وەك سنەوبەر وایە، قەدەکەی ڕەشە، بەرەکەشی هەر وەك بەری سنەوبەرە، لە (هندستان)دا هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: (ڕەوانیی منداڵ، قڵیشانی تامێسکەی سەر لێو، هەوکردنی گۆشت و بێخی ددان).

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ قلّیشانی تامێسکەی سەر لێو، هەوکردنی گۆشت، بێخی ددان: بەرەکـەی دەهاڕدرێـت، دوای کولاّنـدنی، تووشـبووەکە دۆشـاوەکە نۆشـدەکات، یـا بـە وشکیی لەگەڵ مازوو تێکەڵدەکرێت و لێی دەدرێت.

- بـۆ ڕەوانیـی منـداڵ: کەوچـکێکی چـایی، ڕۆژی (٣) جـار، دەکرێـت بـە دەمیەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ق

✵ قارچك، كوارك، قارچ:

جۆری قارچکی مل بەرز هەیە، لە وەرزی پاییزدا دەردەکەوێت، ئەمەیان بەهارەیە و ڕەنگی بنەوەی شین، یا سوور، یا زەردە، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: برینی دەمی خەنجەر، شیر، گوللە، هەر برینێکی دیکە بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– قارچکەکە هەندێ تۆز لە نێو پەڕە پەڕەکانیدا هەیە، بۆ چارەسەرکردنی ئەو جۆرە برینانە، زۆر بە کەڵکە، بە برینەوە دەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ قامیش، زەل، نەی، نەیجە:

ڕووەکێکی سەوزی بالاّ بەرز و قەفە داری ناو بەتاڵە، گەلاّکانی درێژە لە ڕۆخی ئاو و چەمدا دەڕوێت، لە هەموو شوێن و جێگایەك هەیە و لە زۆربەی وەرزەکانیشدا، دەبینرێت.

بۆ: لووتدارپسان، زیپکە، ئازاری تامێسك، نەخۆشیی پێست، قلّیشانی دەست و پاژنە، کۆکە ڕەشە، دەنگخۆشی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ لووتدارسان، ڕەگەکەی دوای شتنەوەی دەسووتێنرێت و خۆڵەمێشەکەی بە لووتی تووشبووەکەدا دەکەن.

– خواردنی ئەو شەکرەی لە قامیش دروست دەکرێت بۆ کۆکە ڕەشە و دەنگخۆشی بە کەڵکە.

– بۆ نەخۆشییەکانی دیکە: گەڵاکانی بە تەڕیی دێنن و دەیکوڵێنن، توشبووەکە بە دۆشاوەکەی، شوێنەکانی چەور دەکات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ قاوە:

بەری درەختێکی بەهارەیە، ئەوەندەی بەرە لۆبیایەکە، ڕەنگەکەی زەیتوونییە، لە (یەمەن، حەبەشە، بەرازیل)دا هەیە.

بۆ: ئێشکگرتن، گیرسانەوەی ڕەوانیی، دەنگنووسان، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– دوای هاڕین و کوڵاندنی، وەك چای لە فنجاندا دەخورێتەوە.

– قاوە هەندێ ڕۆنی شل، یا ڕۆنی ئاژەڵی تێدەکرێت، بۆ دەنگنووسان، دەخورێتەوە.

– بۆ ئێشکگرتن، تاوەك خەویان لێنەکەوێت دەیخۆنەوە، واتە: خەوڕەوێنە، خواردنی بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی و دەنگنووسان باشە، بەڵام بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و تەوژمی خوێن چاك نییە، چونکە چالاکیی بە خولی خوێن دەدات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ قنگاوڵە، دووپەلە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵاکەی لە گەڵای داری بی دەچێت، لە زەوی کەمێ بەرز دەبێتەوە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: گیرسانەوەی ڕەوانیی و بەهێزکردنی گەدە و ڕیخوڵەکان، باشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– وەك تۆڵەکە سوورە دەکرێتەوە و دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ قوتب:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی کوێستانییە، بەهارەیە، گەڵا ورد و سەوزە، خەڵکی وەك نەریت دژ بە ئێرەیی، ئێواران دەیسووتێنن.

بۆ: گڕەبردوو، کۆکە، هەڵامەت، بەرهەنگ و مایەسیریی، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ مایەسیریی دوای هاڕینی، لەگەڵ ڕۆنی لۆکەدا تێکەڵدەکرێت، دەکرێت بە فتیلە و لە کۆمدا دادەنرێت.

– بۆ نەخۆشییەکانی دی: گەڵا و لاسکەکانی، بە وشکیی دەهاڕدرێت، دەیکوڵێنن و دۆشاوەکەی ڕۆژی دوو جار، بەیانیی و ئێوارە نۆشدەکرێت، بۆ گەورە نیو پەرداخ و بۆ منداڵیش پیاڵەیەك بەکاردەهێنرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ قۆخ:

درەختێکی باڵا بەرزی گەڵا سەوزە، بەرەکەی شیرین ئامال مزر و خۆشە، لە (کوردستان) و شوێنی دیکەشدا هەیە.

بۆ: گوێئێشان، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- ناوکە قۆخەکە دەسووتێنن، کاتێك دووکەڵی کرد، دەیکەنە نێو پیاڵەیەك، یا فنجانێکەوە، ئینجا لە گوێئێشاوەکەی دەکەن تا دووکەڵەکەی تێبچێت، بەئەمەش ئێشەکەی دەشکێت. لە کوردەوارییدا بۆ ئەم مەبەستە، دووکەڵی جگەرەش بەکاردێنن.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵قوڕادە، کنێواڵ، کوڕادە، قوڕاڵە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵا و بنەکەی وەك تەرەپیازە، بۆنێکی قورس و خۆشی هەیە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: گەدە، نەخۆشیی مایەسیریی و کوشتنی کرمی گەدە، چاکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە بە کاڵیی دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ زەردوو، کاخیلی:

ڕووەکێکە بەهاران دەچێنرێت، وەك گوڵەبەڕۆژە وایە، لە بواری ڕەنگدا بە کاری دێنن، لە هەموو شوێنێك هەیە.

زووتر بۆ نەخۆشیی دڵ، تەنگەنەفەسیی، نەخۆشییەکانی چاو، بەکارهێنراوە، لە ئێستاشدا، بۆ شەربەت، ڕۆنی لێدەردەهێنرێت و بۆخواردن بە کاری دێنن.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بە هاڕاوی لەگەڵ شەربەت و هەندێ خواردن تێکەڵدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ قوڵنجانە، کۆڵنجان، کوڵینجان:

جۆرە ڕووەکێکە لە هەموو وەرزەکاندا دەبینرێت، ڕەگەکەی بەکاردێت، تامێکی تیژی هەیە، لە(هندستان و پاکستان)دا هەیە، بۆ بەهارات بەکاردێت.

بۆ: جومگە، ئێسکئێشان، ڕاونانی بای سك، بەهێزکردنی گەدە و دەماری پیاوەتیی بەکاردێت و ئارەزووی جوتبوون زیاد دەکات.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- دوای هاڕینی ڕەگەکەی (١- ٢) گرام لەگەڵ کووپێ ئاودا دەکوڵێنرێت، دۆشاوەکەی لە (٣) کاتدا نۆشدەکرێت.
- بۆ دەماری پیاوەتیی، (١٠) گرام دەکرێتە نێو (١) کیلۆ هەنگوینەوە و ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی (٢) کەوچکی چێشتی لێدەخورێت.

(تەنیا بۆ ژن و پیاو دەبێت).

❋ قەرنابیت، گوڵ کەلەرم:

جۆرە ڕووەکێکی زستانەی خڕە، هێندەی تۆپێکی پێدەبێت، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ تەنگەنەفەسی، سووتان، پشتئێشە، برین و نەخۆشیی شەکرە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- کەوچکێکی چا لە تۆوەکەی لە نێو پەرداخێ ئاودا ورددەکرێت دوای ساردکردنەوەی، نەخۆشەکە ڕۆژی سێ جار دەیخواتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ ئەڵەمتۆن، یوکالیتوس:

درەختێکی باڵا بەرزی مەزن و هەموو دەمێك گەڵاکەی سەوزە، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: هەڵامەت باشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵاکانی وردەکرێت و تووشبووەکە بۆنی دەکات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ ئەنتوریۆن، (قنگوریون) لە یۆنانییەوە وەرگیراوە:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەیە، لاسك و گەڵا درێژ و سەوزە، گوڵی ڕەنگ زەرد دەگرێ، وەك ڕەنگی زێڕ وایە، ڕەگەکەی چەشنی گێزەرە، بەڵام ئەمیان سوورێکی تۆخە. لە (کوردستان) و هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: (نەخۆشیی فێ، ئازاری جومگە، پشت ئێشە، گەزار، هێزهێنەریشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– لە پاش هاڕینی گەڵا و گوڵەکانی (٢– ٥گرام) دەکرێتە پەرداخێ ئاوەوە و توشبووەکە نۆشی دەکات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ تەوزە:

ڕووەکێکی بەهارەیە، لە نێو ئاودا دەڕوێت، ڕەنگێکی سەوزی تۆخی هەیە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: دارِسانی خوێن، تەنانەت هی ژنانیش، هەوکردن و تەشەنەکردنی ڕیخۆڵە گەورە (قولۆن)، بەکاردێت.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

– دوای هاڕینی گەڵا و لاسکەکانی، (٢–٤ گرام) لە کووپی ئاو دەکرێت و وەك چای دەیکوڵێنن، تووشبووەکە بە سێ ژەم دەیخوات، بۆ ماوەی هەفتەیەك لە سەری بەردەوام دەبێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ قەیسووم:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی کوێستانی بەهارەیە، لە سەرلێواری ڕوبار و جۆگا ئاودا شین دەبی، بۆنێکی خۆشی هەیە، لە کوردستان هەیە.

بۆ: نەخۆشیی فێ، سەر ئێشە، فڕێدانی کرمی گەدە و ژنی دووگیان، دەبێت.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

– بۆ نەخۆشیی فێ، سەر ئێشە، فڕێدانی کرمی گەدە، دوای ئەوە گوڵ و گەڵاکانی ورد دەکرێت (٢٥٠)گرام + (١) لیتر ئاو دەیکوڵێنن، نەخۆشەکە ڕۆژی دوو جار، هەر جارەی پیاڵەیەکی لێفردەکات.

– بۆ ژنی دوو گیان: گەڵا و گوڵ و لاسکەکانی، لە مەنجەڵێکدا دەیکوڵێنن، ئافرەتەکە لە کاتی منداڵ بووندا لەسەر ئەو مەنجەڵە دادەنشێت بۆ ئەوەی هەڵمی دۆشاوەکە بە جەستەیدا بچێت، تاوەك بەزوویی بەرەکەی بخات و ڕزگاری ببێت، مەنجەڵەکە لەنێوان دوو کورسیدا دادەنرێت، بە شێوەیەك بستێ ئارایان هەبێت، بۆ ئەوەی ژنەکە لە سەر هەردووکیان دانیشێت و بە ئاسانی هەڵمەکە بە جەستەیدا بچێت...

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ قەیسی، زەردالّوو، زەردەلوو:

درەختێکی گەڵا سەوزی باڵا بەرزە، لە سەرتاسەری (کوردستان) و (ئێراق)دا هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە کەڵکی لێوەرگیراوە: نەخۆشییەکانی دڵ، باداریی، شەکرە، دابەزینی تا، گرە بردوو، بۆ برین، ئازاری گوێ بەکاردێت، میزهێنەریشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە: خواردنی (٥) دانە لە کاکڵی ناوکە قەیسیی بەکاڵیی بەیانیان، بە ناشتا، بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە.

– خواردنی دۆشاوی قەیسیی بۆ گرە بردوو، کەڵکی لێوەرگیراوە، بەرگریی لە گەرمای هاوینیش دەکات.

– بۆ باداریی، دابەزینی تا و هەر برینێك: گەڵاکەی بە وشکیی وردەکرێت، نیو کەوچکی لە نێو پەرداخێ ئاوی گەرم دەکرێت، دوای ساردبوونەوەی، نەخۆشەکە رۆژی سێ جار نۆشی دەکات.

– بۆ گوێ ئێشان: چەند دڵۆپێ لە رۆنی ناوکە قەیسیی، لە گوێ ئێشاوەکە دەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ك

❋ كاردو، هاز، كاردی، كاردك، گوڵەخاز:

ڕووەكێكی خۆڕسكیی بەهارەی سەوزی گرنج گرنجە، لە گەڵای شەرواڵە سووره دەچێت، تامێكی تفتی هەیە، لە زەوی بەپیت دەڕوێت، وەك تۆڵەكە لە ڕۆن و پیازدا سووردەكرێتەوە و دەخورێت.

بۆ ئەم نەخۆشییانە باشە: (تەنگەنەفەسیی، بەرهەنگ، فرێدانی بەڵغەم، ڕەوانیی، مایەسیریی، بەهێزكردنی دڵ، كۆكەڕەشە و كوشتنی كرمی گەدە بە كەڵكە، هەروەها میزهێنەریشە).

✦ چۆنێتی بەكارهێنانی:

– دوای كوڵاندنی، تووشبووەكە دەیخوات، یا دوای هارینی گەڵاكانی، كەوچكێ لە نێو پەرداخێ ئاو دەكرێت. لە پاش چارەكە دەمژمێرێك نۆشدەكرێت. دەبێت ڕۆژی (٣) جار بەكاربهێنرێت.

(تەنیا بۆ گەورە، ژن و پیاو دەبێت).

❋ كاسنی:

ڕووەكێكی خۆڕسكیی بەهارەی گەڵا زۆر وردە، تامی تاڵە، بەرزییەكەی نزیكەی (٥٠سم) دەبێت، بە زۆری لە كوێستاندا دەڕوێت.

بۆ: نەخۆشییەكانی جەرگ و ژانە سەر، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گەڵاکانی وەك چای دەکوڵێنرێت، توشبوو ڕۆژی سێ پیاڵەی لێدەخواتەوە، هەر ژەمێ پیاڵەیەك.

(بۆ گەورە و بچووك، نێر و مێ دەبێت).

❋ کاڵەك، گندۆرە:

ڕووەکێکی هاوینەیە، گەڵا سەوز و پان و بڕکدارە، بەرەکەی خڕ و گەورەیە، تام و بۆنی خۆشە، بە تۆو دەچێنرێت، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ: هەوکردنی ڕێبازەکانی میز، بینایی چاو، سووتان، باداریی، بیرۆ، گەدە و ڕێخۆڵە، کرمی گەدە، سەرئێشە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ هەوکردنی ڕێبازەکانی میز: (٦) کەوچکی چێشت لە تۆوەکەی، لە نێو پەرداخێ ئاو دەکرێت و وەك چای دەیکوڵێنن، تووشبووەکە لە ڕۆژێکدا: بۆ گەورە، بە یەکجار، بۆ مندالێ، بە دوو جار نۆشدەکرێت.

- بۆ بەهێز بوونی بینایی چاو: خواردنی ڕەگەکەی بە تەڕیی، زۆر بە کەڵکە.

- بۆ برینی سووتان: توێکڵی کاڵەك وردەکرێت و دەیکەن بە هەویر و لە سەر برینی سووتان دادەنرێت.

- بۆ باداریی، بیرۆ، گەدە، ڕیخۆڵە و کوشتنی کرمی گەدە: خواردنی کاڵەك بە کەڵکە، هەروەها هێز بە جەرگ دەبەخشێت.

- خواردنی تۆوەکەی، بۆ سەرئێشە باشە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ کاڵەکەمارانە، گندۆرەمارانە، گوژاڵك، گیژەلە، کۆزارك، گوندەنمە، ژوژالك:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی هاوینەیە، وەك شووتی بڕکدارە. گەڵاکانی لەئەو وردترە، تامی تاڵ و بۆنی ناخۆشە، بەرەکەی بە ئەندازەی شەمامەیەکە، زۆر تاڵە، لە (کەرکووك) و تێکڕای (کوردستان)دا هەیە.

بۆ: باداریی و جەستە ئێشان، ڕەوانکەرێکی بەهێزە. بۆ قڵیشانی پاژنە، نەخۆشیی سەدەفیە، پشتئێشان، ئازاری جومگە و ئێسقان، کوشتنی کرمی گەدە و دوانزە گرێ، ئێش و کوشتنی کرمی ددان، شەکرە و مایەسیریی، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ باداریی و لەشئێشان و نەخۆشیی سەدەفیە: چەند دانەیەك لە بەرەکەی دەهێنن و پاکی دەکەن، لە قاپێکدا دەخرێتە سەر ئاگر، بە کەوچك ئەمدیو و ئەودیو دەکرێت، تا نەرم دەبێت، ئینجا دایدەگرن و ساردی دەکەنەوە، پاشان تۆوەکانی فرێدەدرێت، بە پاشماوەکەشی، سەر لێو و هەموو لەشی تووشبووەکەی بۆ چەند جارێك پێچەوردەکرێت، هەر چەندە ئەو دۆشاوەی پێوە بمێنێت، زیانی نییە.

– بۆ پشتئێشان و ئازاری ئێسقان، جومگەکان و قڵیشانی پاژنە: سەلکە کاڵەکەمارانەکە دەهێنن لە نێو ئاگر دەیبرژێنن، ئینجا بە گەرمیی لە ناوەڕاستەوە لەتی دەکەن و تووشبووەکە هەر دوو قولەپێی (پاژنە) هەر یەکەیان دەخاتە سەر لەتێکی، بۆ ماوەی دەمژمێرێك، بەمە چاکدەبێتەوە[١]،

١– من خۆم چەندین ساڵ هەردوو قولە پاژنەم لەزستاندا دەقڵیشا، هەرچەند داو و دەرمانی پزیشکییم بەکار دەهێنا، کەڵکی نەبوو، ئەم کاڵەکە مارانەیەم بەو جۆرە بەکار هێنا، بۆ یەکجاری چاك بوومەوە.

یا سیر، پیاز و بەری کاڵەکەمارانە دەکوترێت، لەگەڵ ڕۆنی شل تێکەڵدەکرێت و بەشەوان، شوێنە ئێشاوەکەی پێچەوردەکرێت، سبەینان دەشۆردرێت، ئەمە شەوێ نا شەوێ بە کاردێت، ئەم ڕێبازە بۆ نەخۆشیی باداریش بەکاردێت.

- بۆ ئازار و کوشتنی کرمی ددان: دانەیە لە کاڵەکەمارانەکەیان بە تەڕیی دەهێنا و ناوەکەیان دەردەهێنا، تەنیا توێکڵە ڕووتەکەی وەك جامی ئاو خواردنەوە دەمایەوە، ئینجا پڕیان لەشیر دەکرد و لەنێو ئاگری ژیلەمۆدا دایاندەنا، تا دەکولا، لە پاشان چەند جارێك لە دەمیان وەردەدا و دەیانتفاندەوە، گوایە ئەو ددانەی کرمی هەبێت، دەمرێت، یا ئازاری هەبێت، نامێنێت و ددانەکانیش، بە ساغ و سەلامەتی دەمێننەوە.

- بۆ نەخۆشیی شەکرە: تۆوەکانی بۆ ئەم دەردە بە کەڵکە، نەخۆشەکە هەر ژەمێ لە پاش نانخواردن، چەند دانەیەکی لێدەخوات، ئەگەر بکرێتە کەپسوولەوە چاکترە، یا بەرەکەی بە وشکیی دەکوترێت و لە ڕێگای کەپسولەوە دەخورێت، سبەینان و ئێواران پێش نانخواردن، هەر جارەی کەپسوولێك، یا بە تەڕیی لەتدەکرێت، بەشەوان لە ژێر پێی دادەنرێت و دەبەسترێت.

- بۆ کوشتنی کرمی گەدە و دوانزەگرێ: بەری کاڵەکەمارانە، سەرتەرزەکانی دەکرێتە کەپسوولەوە و بە تووشبوو دەدرێت ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی (١) کەپسوول دوای نانخواردن دەخورێت، بۆیە پێشینان وتویانە: (گوژاڵك تاڵە و بۆ ژانە سکیش دەخورێت).

- بۆ قەبزیی: خواردنی کەمی لە بەرەکەی مرۆڤ پێی ڕەوان دەبێت.

- بۆ مایەسیریی: تووشبووەکە قاشێکی لە کۆمدا هەڵدەگرێت.

(تەنیا بۆ گەورە... ژن و پیاو دەبێت).

✸ کاوزان:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی دڕکاوییە، گەڵاکەی ئەوەندەی ناو لەپێ دەبێت، گوڵەکەی پەمییە، لە (کوردستان) لە گەرمیان و کوێستان هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە کەڵکی لێوەرگیراوە: دڵتەنگی، دومەڵ، فێ و ئازاری جەستە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ هێورکردنەوەی باری دەروونیی، فێ، ئازاری جەستە: گوڵەکەی وشکدەکرێت و ورددەکرێت، ئینجا نیو کەوچکی چێشت + پەرداخێ ئاوی گەرم لە پاش ساردبوونەوەی، نەخۆش ڕۆژی (٣) جار، دەیخواتەوە.
- بۆ دومەڵ: کەوچکێکی چێشت لەگەڵ چەند دڵۆپێ ڕۆنی ڕەشکە، یا زەیتوون، دەکرێت بە مەرهەم و بۆ پاککردنەوەی لەکێم، دەخرێتە سەر دومەڵەکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✸ کاهو:

ڕووەکێکی زستانەی گەڵا پانە، تەڕە، بە کاڵیی دەخورێت، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە باشە: شەکرە، دابەزینی بەرد لە گورچیلە، هێز بە بینایی چاو دەبەخشێت. بۆ نەهێشتنی ئازاری جەستە، خەوهێنەرە، دەمارەکانی جەستە بەهێز دەکات، قەبزیی، باری دەروونیی هێوردەکاتەوە، بۆنی جەستە ناهێڵێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– تۆوەکەی بەکاردێت، (٣) کەوچکی چای لە تۆوەکەی لە نێو (٣) پەرداخ ئاو دەکرێت و لە قۆریدا وەك چای دەیکوڵێنن، تووشبووەکە ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی پەرداخێکی لێنۆشدەکات، خواردنیشی تا ئەندازەیەك بۆ ئەو نەخۆشییانە بە کەڵکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ کزن، گاگۆز:

دانەویلەیەکە و زستانان دەیچێنن، دانەکەی خڕە، گای پێقەڵەو دەبێت، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: کەچەڵی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– ڕۆنی دووگ، کزنی سووتاو بە یەکەوە، بۆ کەچەڵی بە کەڵکە، ڕۆژی دوو جار پێی چەوردەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ کلکەڕێوی:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی کوێستانی بەهارەیە، قەدەکانی قەفقەفی قاوەییە، ڕیشوویەك دەردەکات، لە چەشنی کلکی ڕێوی وایە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: نەخۆشیی سیل، میزهێنەریی، شتنی گورچیلە، دارِسانی خوێنی سی، باداریی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە، گەڵا و لاسکەکانی دەهاڕدرێت، (٢٥٠ گرام + ١) لیتر ئاو جۆش دەدرێت، دۆشاوەکەی ڕۆژی (٢) جار نۆشدەکرێت، بۆ منداڵیش (١) پیاڵە بەکاردێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ کنگر، قنگر، کەنگر، کینگەر، کینگێڕ:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵای گەورە و دڕکداری سەوزە، لاسکەکانی داپۆشراوە، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: دابەزینی تەوژمی خوێن، بۆنی ئارەقەی جەستە خۆشدەکات، بۆ نەخۆشییەکانی گورچیلە، میزڵدان، میزبەردان، هەڵوەرینی قژی سەر، خاوێنکردنەوە و دەردانی بەڵغەمی قوڕگ و سینگ، خورشتی جەستە، نەهێشتنی بای گەدە، هەرسکردن، هەوکردن و تەشەنە کردنی جەرگ و گەدە، لابردنی بالووکە، بەکاردێت و هێزی دەمار و شەهوەتی پیاوەتیش زیاددەکات.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ تەوژمی خوێن: دوای کوڵاندنی ئاوەکەی، بە بێ خوێ نۆشدەکرێت.
- بۆ خورشت: چ لە ڕێگای خواردنەوە، چ بە ئاوەکەی بێ، چەوردەکرێت.
- بۆ لابردنی بالووکە: ڕەگی قنگر (کۆتەرەکە)ی پاش لەتکردنی، ئاوی لێدێت، ئەو ئاوە تۆسقاڵێ خوێی تێکەڵ دەکرێت و لە بالووکە دەدرێت.
- بۆ نەخۆشییەکانی دی پاش کوڵاندنی، توشبووەکە ڕۆژی سێ جار لێی دەخوات، هەر ژەمەی پەرداخێ.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ کنێر، کنێره، کەنێره:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی بۆنخۆشە، گوڵێکی جوانکیلەی پەڕپەڕەی هەیە، دەڵێن: بۆنکردنی نەخۆشیی گرانەتا دەهێنی، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: برین، نەهێشتنی کۆکەی وشك، ئاسانکردنی دەردانی بەڵغەم، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- پاش کوڵاندنی گوڵەکەی، دۆشاوەکەی دەپاڵێون، دوای ساردبوونەوەی، لە برینی دەدەن.
- بۆ نەخۆشیەکانی دی ڕۆژی سێ پیاڵە لە دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت، هەر ژەمێ پیاڵەیەك بۆ گەورە و نیو پیاڵەش بۆ منداڵ دەبێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ کۆجەرات:

ڕووەکێکی بەهارەیە، دەچێنرێت، گوڵێکی سوور دەگرێت، وەك چای و شەربەت نۆشدەکرێت، تامێکی مزری هەیە، لە ناوەڕاست و خوارووی (ئێراق) هەیە.

بۆ: نەخۆشییەکانی قورگ و ماسولکەکانی هەناسە، دابەزاندنی تەوژمی خوێن، سەرئێشە، دڵئێشە، گیرسانەوەی ڕەوانیی، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە: پاش وردکردنی گوڵەکەی، یەك کەوچکی چێشت دەکرێتە پەرداخی ئاوەوە و دەیکوڵێنن، لە پاش سارد بوونەوەی دەخورێت، بۆ ماوەی (٣) ڕۆژ لە ڕۆژێکدا (٣) جار دەخورێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ کووزەڵە، بێزەرو، کووز، تویز، تویزەڵە:

ڕووەکێکی خۆڕسکییە پەڕەی وەك گوڵی سێپەڕ وایە و لە ئاودا دەڕی، تامێکی توندی هەیە، وەك تامی تەڕەتیزە وایە و بە سەوزیی دەخورێت. گوڵێکی سپی هەیە. لە ڕۆخی چەم و بەرکانیدا دەڕوێت. لە (کوردستان)دا زۆرە.

بۆ: ئەوانەی میز بەخۆیاندا دەکەن، بۆ میزەڵدان ومیز بەردان، خاوێنکردنەوەی گورچیلە دەبێت و هێز بە مێشك دەبەخشێت.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: زەردوویی، خارشت، ئاوسانی سپڵ، ژان و بای سك، لە باربردنی منداڵ، ئەوانەی میز بەخۆیاندا دەکەن، میزبەردان و میزەڵدان، خاوێنکردنەوەی گورچیلە، هێز بە مێشك دەبەخشێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– خواردنی بۆ ئەو کەسانە بە کەڵکە کە شەوان میز بە خۆیاندا دەکەن. چ خۆی بخورێت، چ ئاوەکەی، بۆ میزەڵدان و میزبەردان بە کەڵکە، گورچیلەش خاوێندەکاتەوە.

– خواردنی بۆ نەخۆشیی زەردوویی بە کەڵکە.

– لە پاش کوڵاندنی، فنجانێ لە دۆشاوەکەی بە ژنی دوو گیان لە کاتی منداڵبووندا دەدرێت، بۆ ئەوەی بە زوویی کۆرپەکەی بخات و ڕزگاری بێت.

– بۆ خارشت پاش کوڵاندنی، لە لەشی تووشبووەکە دەدرێت. دەگێڕنەوە ئەگەر ژووژوو تووشی خارشت بێت، بۆ چارەسەرکردنی، خۆی بە ئەم گیایەدا دەسوێت.

– خواردنی دەرمانە بۆ ئاوسانی سپڵ، هێز دەبەخشێتە مێشك.

– خواردنی بۆ ژان و بای سك بە کەڵکە.

– كووزەڵە لەگەڵ (كا)ی گەنم تێکەڵ دەکرێت و دەیکوڵێنن، ئینجا لە ژێر شتێکدا دایدەنێن، ئەو ژنەی کە درەنگ کۆرپەکەی ببێت، لەسەر ئەو شتە دادەنیشێت تاوەك هەڵمی ئەو کاو کووزەڵەیە بە لەشیدا بچێت، بەئەمە، بە زوویی منداڵەکەی ببێت.

– خواردنی کووزەڵە لەگەڵ ئالآت و زەنجەبیل، لەلایەن هەندێ ژنانی بێبەزەیی و دڵڕەقەوە بۆ لە باربردنی منداڵ بە کاری دێنن.

(بۆ هەموو توێژ و تەمەنێك).

✵ کوڵەزوانە، گۆزروان:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵاکەی لە زوانی مرۆڤ دەچێت، بۆیە ئەم ناوەیان لێناوە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: دەردانی دومەڵ، بەفرەشینە (موو) و سارێژ بونی برین، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵای کوڵەزوانە، گەڵای داری (بی) و سابوونی ڕەقی پێکەوە دەکوتن، وەك مەرهەمی لێدێت، ئینجا بۆ چارەسەرکردن و دەردانی دومەڵ و بەفرەشینە بەکاردێت، مەرهەمەکە دەخرێتە سەر دومەڵەکە.

– گەڵاکانی بە وشکیی، لە پاش سووتاندنی خۆڵەمێشەکەی، لە سەر برین دادەنرێت.

(بۆ هەموو توێژ و تەمەنێك دەبێت).

❋ کوولەکە، کدوو، کودی، کوندر، کولند، کولندەر، کیدۆ:

ڕووەکێکی هاوینەیە، گەڵاکانی گەورە و سەوزن، بنج دەکات، گوڵەکەی زەردە، بەرەکەی گەورە و درێژ و سپی ئاماڵ زەردە، جۆری زۆرە، لەوانە: ئاویی و خانمیی، خانمییەکەیان دەکرێت بە چێشت، لە هەموو شوێن و ناوچەیەکدا دەچێنرێت. لە کوردەواریدا لە توێکڵە ئاوییەکەی و قەفە قامیش، چەند ئەڵقەیەك دروستدەکەن و بە دەزوویەك دەیکەن بە ملی ئەوەی توشی کۆکەڕەشە دەبێت.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: میزەچوڕکێ، باری دەرونی هێور دەکاتەوە، خوێن دەپاڵێوێت، ڕژێمی میزکردن ڕێکدەخات، سووتانەوەی ڕیخۆڵەکان، فرێدانی هەموو جۆرە کرمێکی گەدە، شەکرە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– خواردنی بەرەکەی بە کوڵاویی و (١٠٠گرام) لە ناوکەکەی، بە برژاویی، بۆ ئەو نەخۆشییانە بە کەڵکە، نەخۆش دەبێت بە سێ ژەم بیخوات.

– خواردنی ناوکەکەی بە کاڵیی بۆ فرێدانی هەموو جۆرە کرمێکی گەدە کەڵکی لێوەرگیراوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ کونجی:

ڕووەکێکە بە تۆو دەچێنرێت، گەڵا و ساقەکانی سەوز و گوڵەکەی سپی و بەرەکەی وردە وەك هەرزن وایە، بەرزییەکەی (٥٠–٦٠سم) دەبێ، بۆ زۆر شت بەکاردێ، لە کوردەواریدا بەنانەوە دەکرێت و پێی دەڵێن: (نان بە کونجی)، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ ئـەم نەخۆشـییانە کـەڵکی لێبینـراوە: (گوێئێـشان، قژدرێـژکردن، قڵێـشانی دەسـت و پاژنـە، بـرینی سـینگ و تەنگەنەفەسـیی، قـەبزیی، تیمـارکردنی سووتاویی، دوای شێلان، بە ڕۆنەکەی شان و پشتی پێچەوردەکرێت).

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بـۆ گوێئێـشان: هەنـدێ کـونجیی دەهێـنن و لـە نێـو قاپێکـدا، بـە چـاکیی دەیکوتن، تا ڕۆنەکەی دەردێت، ئینجا لەگەڵ ڕۆنی ڕەشکە یا ڕۆنی شل یا هـی ئاژەڵ، تێکەڵاودەکرێت و لە دوای داخکردن و ساردبونەوەی کـە هەنـدێ تـینی گەرمی تێدا مابێت، دەیخەنە گوێئێشاوەکەوە.
- بـۆ قژدرێـژبوون: لاسـکەکەی وردەکرێـت و وەك چـای دەیکـوڵێنن، ئینجـا ڕۆژی (٣) جار، هەر جارەی پیاڵەیەکی لێنۆشدەکرێت.
- بۆ برینی سـینگ و تەنگەنەفەسـی: کونجییەکـە لەگـەڵ پـەنیردا دەخورێـت، هەروەها خورما بە کونجیش، بۆ ئەم مەبەستە بە کەڵکە.
- بۆ سووتان و قڵێشان: بە ڕۆنەکەی چەوردەکرێت.
- بـۆ قـەبزی: ڕۆنەکـەی بـە کاردێـت، تووشـبووەکە (٢) کەوچـکی چێـشتی لێدەخوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ کەبابە:

بەرهەمی جۆرە درەختێکە، لە (چین) هەیـە. کاکڵەکـەی سـپییە، تـامی تیـژ و بۆنێکی خۆشی هەیە، بۆ بەهارات بەکاردێت.

لە بواری پزیشکییدا: بۆ بەهێزکردنی دەماری پیاوەتی، کەڵکی لێوەرگیراوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ بەهێزکردنی دەماری پیاوەتی: لە ڕۆژێکدا (١٥) دانەی بە وشکیی لێدەخورێت، هەر ژەمەی (٥) دەنك.

✵ کەتان:

کەتان ڕووەکێکە کە هاوینە و زستانەشی هەیە، بەگوێرەی ناوچە دەگۆڕێت. گەڵا و قەدەکانی سەوزە، بەرزییەکەی نزیکەی مەترێك دەبێت، بەرەکەی وەك هەرزنە و پێی دەڵێن (کەتان). گیاکەشی هەر بەو ناوەوە ناو دەبرێت، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە کەڵکی هەیە: دومەڵ، خەیارۆك، بەفرە شینە. ئازاری باداریی لادەبات. بۆ نەخۆشیی وەرەمی پیس، ملەخڕێ، ڕەوانکەرە، گرانەتا، نەخۆشییەکانی سینگ، گەدە، ڕیخۆڵە، ئازاری گورچیلە، میزە چوڕکێ، کۆکەی وشك، کەڵکی هەیە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ وەرەمی پیس: تۆوی کەتان دێنن، لە پاش هاڕینی، هەندێ شیری مانگای تێدەکەن، دەیکوڵێنن، تا خەست دەبێتەوە، ئینجا دەیخەنە سەر پارچە پەڕۆیەکی خاوێن و لە سەر برینەکەی دادەنێن. لە ئەنجامدا، لە مانگی نیساندا ئەو (وەرەم)ە یا داغدەکرد بۆ ئەوەی جارێکی دیکە سەر هەڵنەداتەوە. بە پێچەوانەی ئەمەوە، بە درێژایی ژیانی هەر دێشێت.

- بۆ دومەڵ و خەیارۆك: هەندێ تۆوکەتان دەکوتن، ئینجا دەیکوڵێنن، بەخەستیی دەخرێتە سەر دومەڵ یا خەیارۆك.

- بۆ پاککردنەوەی کێم، یا بۆ هەمان مەبەستی سەرەوە: (١) کەوچکی چای کونجیی لەگەڵ (١) کەوچك بخووردا دەکوترێت، دەخرێتە سەر دومەڵ، ئەمە بۆ ماوەی دوو ڕۆژ لە هەر ڕۆژێکدا جارێك بەکاردێت.

- بۆ بەفرەشینە (موو): دوای هاڕینی تۆوەکەی دەیکوڵێنن، ئاوەکەی بە خەستیی دەنرێتە سەر بەفرەشینەکە، تا خاوێنی دەکاتەوە و ڕەگەکەی دەربهێنێت.

- بۆ لابردنی ئازاریش کەڵکی هەیە: پاش کوتاندن و کوڵاندنی دۆشاوەکەی، بەخەستیی چەوردەکرێت.

- بۆ ملەخڕێ: تۆوی کەتان، دوای وردکردنی دەیکوڵێنن، خەستدەبێتەوە، ئینجا دەیخەنە سەر پارچە پەڕۆیەکی خاوێن ولە ملی تووشبووەکەی دەگرن و دەبێت ئەم پارچە پەڕۆیەی پێوەبێت تاوەك ئاوسانەکەی دادەمرکێتەوە.

- بۆ گرانە تا: (٣) کەوچکی چای لە تۆوەکەی دەکوترێت، لە پەرداخی ئاودا دەیکوڵێنن و نەخۆشەکە، بە (٣) جار لە یەك ڕۆژدا دەیخواتەوە.

- بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی و میزەچوڕکێ: تەنیا تۆوەکەی بەکاردی، دوای وردکردنی نیو کەوچکی چێشت بۆ پەرداخێ ئاو، تووشبووەکە ڕۆژی (٣) جار نۆشی دەکات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ کەرەوز، کەرەوس، کەرسەب، کەرەویز:

ڕووەکێکی گەڵا و لاسك سەوزی کورتە باڵایە، لە ڕەگەزی سەوزەیە، بەرەکەی ڕۆنی تێداهەیە، لە هەموو شوێنێك هەیە و لە هەموو وەرزێکیشدا دەبینرێت.

بۆ: شەوکوێریی، بەهێزکردنی بینایی، زۆرکردنی ئارەزووی خواردن، زۆربوونی خوێن، سکئێشە، بەهێزکردنی دەماری پیاوەتی و ئارەزووی جوتبوون بە

تایبەتیی بۆ ژنان، بادارییی، ئازاری جومگە، نەخۆشییەکانی دەروونیی، دابەزینی بەردی گورچیلە و خاوێنکردنەوەی، میز بەربوون، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ فرێدانی بەردی گورچیلە و خاوێنکردنەوەی: پاش کوڵاندنی، دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت، تووشبوو ڕۆژی (٣) پەرداخی لێدەخواتەوە، هەر ژەمی بەرداخێك پێش نانخواردن بە نیو دەمژمێر.
- خواردنی (٢) دەسکە کەرەوز لە ڕۆژێکدا، بۆ زۆرکردنی ئارەزووی خواردن، شەوکوێریی، زۆربوونی خوێن، نەهێشتنی ئازاری جومگە، بادارییی، نەخۆشییەکانی دەروونیی و ئارەزووی جوتبوون بە کەڵکە.
- دەسکێ کەرەوز وردەکرێت، ئینجا وەك چای دەیکوڵێنن، دۆشاوەکەی بۆ سکئێشە چاکە، نەخۆشەکە پێش نان ڕۆژی پەرداخێکی لێدەخوات، تاوەك چاکدەبێتەوە.
- خواردنی کەرەوز، یا ئاوەکەی، بۆ میزبەردان باشە، ڕێژەی ئۆکسجینیش لە خوێندا زیاددەکات.
- بۆ بەهێزکردنی دەماری پیاوەتی: ڕۆنەکەی دەخورێت، ڕۆژی (٣) جار، هەر ژەمی کەوچکێکی چای لێدەخورێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ کەندر:

شیلەیەکی بۆن خۆشە، لە درەختێکی دڕکدار پەیدادەبێت، شێوەی لە (مۆرد) دەکات، لە (یەمەن) هەیە، تەنیا شیلەکەی بەکاردێت.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: تەوژمی خوێن، وەستانی بەربوونی خوێن، شەکرە، بەهێزکردنی گەدە، بەهێزکردنی هزر و هۆش، بەهێزکردنی ئارەزووی جوتبوونی ژن و مێرد.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

– لە پاش هارینی شیلە وشکبووەکە، تووشبووەکە ڕۆژی تەنیا (١) (٤ گرام + ١ پەرداخ ئاو)، نۆشدەکات و ئیدی لەئەوە زیاتر نابێت بەکاری بهێنێت، ئەگینا تووشی سەرئێشە و ناڕەحەتی دەبێت. بۆ بەهێزکردنی ئارەزووی جوتبوون: (٢٠) گرام کەندر + چارەکە کیلۆیەك هەنگوین، هەنگوینەکە دەخرێتە سەر ئاگرێکی کز، شیلە هاڕدراوەکەیش کەم کەم دەخرێتە سەر هەنگوینەکە، تا دەتوێتەوە، لە ئاکامدا، هەموو ڕۆژێ بەیانیان پێش نانخواردن کەوچکێکی چێشتی لێدەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✸ کەوەر:

ڕووەکێکی تونی گەڵا پانی بێ لقە، یەکێکە لە تەڕە (سەوزە)، جووتیارەکان بە زستانان دەیچێنن.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: چالاکیی بە گەدە دەبەخشێت، هەرسکەرە، ئێسك و پێستی جەستە بەهێزدەکات، باری دەروونیی هێوردەکاتەوە، بۆ باداریی، هەوکردنی گورچیلە، میزەڵدان بەکاردێت. میزهێنەرە، هێز بە دەمارەکانی دڵ دەبەخشێت.

– **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

لەگەڵ خواردەمەنییدا دەخورێت

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

گ

❋ گاژەمە، کاژ، زورك، جافری، جەعفەری، کاج:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵاکەی سەوزە، وەك کەرەوز دەخورێت، سەلك دەکات، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: فرێدانی بەڵغەم ئاسان دەکات، ددانئێشە، باداریی، بەهێزکردنی دڵ، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ دەردانی بەڵغەم: سەلکەکەی ورددەکرێت و دەیکوڵێنن، دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت، تووشبوو هەر ژەمێ پیاڵەیەکی لێنۆشدەکات، بۆ منداڵ نیو پیاڵە لە هەر ژەمێکدا دەخوات.
- بۆ ددانئێشە: تووشبوو ئەو دۆشاوە بۆ چەند جارێك لە دەمیدا ڕایدەدا و فڕێیدەدا، بەمە ئێشەکەی دەشکێت.
- خواردنی بۆ باداریی و هێزی دڵ باشە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گزگل، گەڵوان، دەبلدەبانۆ:

ڕووەکێکی بەهارەی خۆڕسکیی گەڵا وردی سەوزە، سەلکێکی هەیە لە پەتاتە دەچی، بەڵام ئەمیان وردترە، بەبرژاوی دەخورێت، لە هەموو شوێنێك دەڕوێت، بە تایبەتیی لە زەوی سورك و بەپیت و بەرەکەتادەڕوێت

بۆ: گوێ ئێشە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– پاش وشککردنەوە و هاڕینی، لەگەڵ شیر دەکرێتە گوێێشاوەکەوە.

(بۆ گەورە و بچووك).

❋ گژنیژ، کشنیژ، گزیزە، قەریتون:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا وردی سەوزە. کورتە بالایە، بەرەکەی ڕۆنی تێدایە، عەتارەکان بەرەکەی تێکەڵاوی بەهارات دەکەن، خەڵکی شاری (بەسرە) لەگەڵ خورما دەیخۆن، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: سوورێژە، نەخۆشییەکانی گورچیلە، هەرسکەرە، میزهێنەرە، کۆکە، نەخۆشیی دڵ، ژان و بای سك بەکاردێت و هێزیش بە جەستە دەبەخشێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ سورێژە: لەگەڵ ئاو و گوڵاودا دەیکوڵێنن، پاش پالاوتنی، کەوچکێکی چای بە تووشبووەکە دەدرێت، بەیانیی و ئێوارە، سەر و دڵۆپیش دەخرێتە چاویەوە، بۆ ماوەی (٢– ٣) ڕۆژ چاکدەبێتەوە.

– بۆ نەخۆشییەکانی دیکە: دەیکوڵێنن و دەیپاڵێون، ئینجا نەخۆشەکە ڕۆژی دوو جار، بەیانیی و ئێوارە، نۆشی دەکات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گلێخە، گێلاخە، گوڵ ئاغا:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بن زەردی سەرسەوزە، گەڵا و لاسکەکانی لە گوڵە نێرگز دەچێ، گوڵی شین و سپی دەگرێت، لە شێوەی گوڵی لاولاو دایە، لە کوردەواریدا دەکرێت بە چێشت، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: چارەسەرکردنی دومەڵی بەفرەشینە، ژانە سک و گیرسانەوەی ڕەوانیی، کوشتنی کرمی گەدە باشە و هێزیش بە دڵ و جگەر دەبەخشێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ چارەسەرکردنی دومەڵ و بەفرەشینە: سەلکی ئەم ڕووەکە دەهێنن، وردی دەکەن و لە ڕۆخی ئاگردا دایدەنێن، تاوەك گەرمدەبێت، ئینجا دەخرێتە سەر دومەڵەکە، بۆ ئەوەی خاوێنی کاتەوە.

- بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی و فڕێدانی کرمی گەدە، وەك سڵقاو دەکرێت بە چێشت و بە تووشبووەکە دەدرێت، گەڵاکانی بە تەڕیی لەگەڵ هێلکەدا دەخورێت، هێز بە دڵ و جگەر دەدات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ گوڵنار، گوڵەنار:

درەختێکی خۆڕسکیی بێبەرە، گوڵەکەی لە گوڵە هەنار جوانترە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: نەهێشتنی بۆنی قاچ و بن باخەڵ بە کاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گوڵەکەی وشکدەکرێت و دەکوترێت، ئینجا دەیکوڵێنن بە دۆشاوەکەی چەوردەکرێت.

(تەنیا بۆ ژن و پیاو دەبێت).

❋ گوڵەئاگرین، پەنجەمەریەم، بخوورمەریەم:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی کورتە باڵایە، وەك لاولاو وایە، ڕەنگی گەڵاکەی ڕوویەکی سەوزە، ئەوەی تریان ئاماڵ سپییە، لەم ڕووەکە (مەجلەمە[1])یا هەر شتێك لەئەو جۆرە ئامادەدەکرێت، ئاسنگەرەکانی (کەرکووك) قیری (ئەستەمبووڵ) دەهێنن، لەگەڵ بەری ئەم گیایە تێکەڵی دەکەن، لە سەر سندان دەیکوتن، دەیخەنە سەر پارچەیەکی خاوێن وەك مەجلەمە، بۆ باداریی و ئێسکشکان بە کاردێت و لە شوێنی ئازارەکەی دەگرن.

بۆ: دومەڵ، ئێسکشکان، برینی کۆن، کۆکە، کۆکە ڕەشە، خەم و هێورکردنەوەی باری دەروونیی، ڕەوانکەرە، پەڵەی سەردەست، باداریی، نەخۆشییەکانی پێست، سەرئێشە، سەراسوێ، شەقەسەر، مایەسیریی باشە. یارمەتی ژنان دەدات لەکاتی منداڵبووندا کە ژانیان کەم دەکاتەوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ باداریی و ئێسکشکان لە شوێنە ئێشاوەکە یا شکاوەکەی دەگرن.
- هێندێ لە تۆوەکانی دەکوترێت، وەك مەرهەم دەگیرێتەوە، دەخرێتە سەر دومەڵ و برینی کۆن، تا کێمەکەی دەربێت و خاوێن بێتەوە.
- بۆ کۆکە: لە پاش وردکردنی بەرەکەی، دەکرێتە نێو ئاو یا شیرەوە و دەیکوڵێنن. نەخۆشەکە ڕۆژی (٣) جار دۆشاوەکەی لە پیاڵە نۆشدەکات.

١- مەجلەمە: مەجلەمەی جۆنسۆن، جۆرە سەمخێکی پزیشکییە ڕووەکەی لە قوماش دەچێت، ڕەنگێکی قاوەیی هەیە، بۆ ئازاری جەستە دەگیرێت لەو شوێنەی کە دێشێت، لە بازاڕەکاندا بەدەست دەکەوێت.

- بۆ سەرئێشە، سەراسوی، شەقەسەر، قەبزیی، خەم، هێورکردنەوەی باری دەروونیی، باداریی، منداڵ فڕێدان: (٢-٥) گرام دوای وردکردنی بەرەکەی، دەخرێتە نێو پەرداخێ ئاوەوە و تووشبووەکە نۆشی دەکات، ڕۆژی یەك پەرداخ بەکاردێت.
- بۆ مایەسیریی: پاش هاڕینی بەرەکەی (٥) گرام + هەندێ ڕۆنی ناوکە لۆکە وەك شاف بە نەخۆشەکە هەڵدەگیرێت.
- بۆ نەخۆشییەکانی پێست و پەڵەی سەر دەست: دوای هاڕینی بەرەکەی، (٥٠) گرام لەگەڵ مەرهەمی (ڤازالین)، یا ڕۆنی کونجیی، تێکەڵاودەکرێت و شوێنە تووشبووەکانی پێ چەوردەکرێت.
- ژنی زەیستان: نێوگەڵی بە دۆشاوەکەی دەشوات.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەئەسپەك، ئەسپەلك، ئەسپنگ، ئەسپینگ، شنگ:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەیە، لە ڕۆخی ڕووبار و جۆگە ئاو، لە نێو دەغڵ و داندا شیندەبێت، گوڵێکی مۆری هەیە، نزیکەی مەترێك لە زەوی بەرزدەبێتەوە، لە (کوردستان) هەیە.
بۆ: ژان و بای سك، خاوێنکردنەوەی گەدە، ڕیخۆڵەکان، گرانەتا، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گەڵا و گوڵەکەی وشکدەکرێت و لە دەسکەواندا دەکوترێت، ئینجا کەوچکێ دەکرێتە پەرداخێ ئاوی گەرمەوە و نەخۆشەکە نۆشی دەکات، بۆ گەورە (١) پەرداخ، بۆ منداڵیش (١) پیاڵە ڕۆژی (٢) جار بەیانیی و ئێوارە دەیخۆنەوە.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەباخ:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی هەمیشەییە، گوڵەکەی بۆنی خۆشە، ڕەنگی جۆرا و جۆری هەیە، لە گوڵەکەی گوڵاو دەگرن، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: خوێن دارِسان، هەڵامەت، قەبزیی، میزبەردان، خاوێنکردنەوە و لابردنی بەردی گورچیلە، تیمارکردنی بیرۆ، ئارامیی بە دەمار دەبەخشێت، دڵێشە، سەرئێشە و نەخۆشیی ڕیخۆڵە گەورە "قۆلۆن"، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ: خوێن دارسان، هەڵامەت، دڵێشە، سکئێشە، سەرئێشە و قولۆن: گوڵەکانی بە تەڕیی یا وشکیی لە قۆریدا دەکوڵێنن، دۆشاوەکەی لەگەڵ هەندێ هەنگوین تێکەڵاو دەکرێت، ئینجا نەخۆشەکە ڕۆژی (٣) جار دەیخوات.

– بۆ میزبەردان، خاوێنکردنەوە و لابردنی بەردی گورچیلە، ڕەوانیی، بەخشینی ئارامیی بەدەمار، تەنیا دۆشاوەکەی فرِدەکرێت، بۆ گەورە ڕۆژی (٣) پیاڵە، هەر ژەمێ پیاڵەیەك بۆ منداڵیش کە تەمەنی لە (١٠) ساڵان بەرەو ژوور هەر جارەی نیو پیاڵە دەخۆنەوە.

– بۆ تیمارکردنی بیرۆ: بە ڕۆنەکەی چەوردەکرێت، چڵێکی دێنن، سەرێکی دەخەنە سەر ئاور و لە ژێر ئەو سەرەکەی دیکەدا، قاپێکی بچووك وەك ژێرپیاڵە دادەنێن و ڕۆنەکەی دەتکێتە ناو.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەبەڕۆژە، ڕۆژپەرست، ڕۆژان پەرست، بەربەڕۆژ:

ڕووەکێکی هاوینەیە، گەڵاکەی پان و باڵا بەرزە، گوڵەکەی زەردە، لە کوردەوارییدا وا دەزانن گەر ژنان زۆری بخۆن، نەزۆك دەبن. لەهەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: بەهێزکردنی دڵ و جگەر، بەهێزکردنی دەماری پیاوەتی و خاوێنکردنەوەی ڕیخوڵە، دەبێت.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی:**

- (٥) گرام لەڕەگەکەی دەکوڵێنرێت، دۆشاوەکەی بۆ بەهێزکردنی دڵ کەڵکی لێوەرگیراوە.

- ئاوی گەڵاکانی، پاش کوڵاندنی بۆ ڕیخوڵە بە کەڵکە، بۆ گەورە: ڕۆژی دوو جار هەر جارەی پیاڵەیەك، بۆ منداڵی (١٠- ١٤) ساڵان: نیو پیاڵە، ڕۆژی دوو جار بەکاری دەهێنن.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەبەیبوون، بەیبوون، بابوونە، حاجیلە، چاوپشیلە، چاوزاقە، شفتەژێ:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا وردی گوڵ پەڕەپەڕەی سپی و ناو زەردە، بۆنێکی خۆشی هەیە، نزیکەی (٣٠- ٤٠ سم)ە بەرزدەبێتەوە، هەندێ لە عەتارەکان دەڵێن: ئەوەی لە کوێستاندا دەڕوێت، لە بواری دەرمانسازییدا کاریگەر ترە لەوەی لە گەرمیان دەڕوێت. لە کوردستان لە گەرمیان و کوێستان هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: کۆکە، هەڵامەت، سینگئێشان، بەرهەنگ، دابەزینی تا، ژان و بای سك، گیرسانەوەی ڕەوانیی، نەهێشتنی ئازار و فڕێدانی بەرد و لم لە گورچیلەدا، قژ وەرین، خەم ڕەوینە، شۆشتنی چاو، هەرس ئاسان دەکات، سەرئێشە، نەخۆشییەکانی پێست بە تایبەتیی ڕوخسار، برین و

سووتان، کوشتنی کرمی گەدە، ئازاری بێنوێژی ئافرەتان، بادارییی، تەوژمی خوێن، باری دەروونیی هێوردەکاتەوە و گرانەتا، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- پاش وشککردنەوە و وردکردنی گوڵ و گەڵا و لاسکەکانی، (١-٤ گرام) بە پێی تەمەن، لە پەرداخی ئاودا وەك چای دەیکوڵێنن، توشبووەکە لە ڕۆژێکدا، بە (٣) جار نۆشی دەکات، نەخۆش بۆ ماوەی (٣) ڕۆژ لە سەری بەردەوام دەبێت.

- بۆ فرێدانی بەرد و خاوێنکردنەوەی گورچیلە: گوڵەبەیبوون، ڕەگی ڕێواس، خەڵتانە، بنەبەلەك، پرچی گەنمۆك، بەڕەزە و ڕەشکە، پێکەوە دەکوترێن و وەك چای دەیکوڵێنن، ڕۆژی دوو جار، هەر جارەی پەرداخێ پێش نانخواردن بە نیو کاژێر نۆشدەکرێت.

- بۆ قژوەرین: پاش هارینی گوڵەکەی، تێکەڵی خەنە دەکرێت و تووشبووەکە لە سەری دەگرێت.

- بۆ نەخۆشییەکانی پێست، برین و سووتان: بە دۆشاوەکەی دەشۆردرێت، ئەگەر تەنیا پەڕە زەردەکانی گوڵەکەی بەکاربهێنرێت، کاریگەرتر دەبێت.

- بۆ شتنی چاو: دوای کوڵاندنی (١٠٠گرام + پەرداخی ئاوی گەرم)، پاش ساردبوونەوەی، دەکرێتە نێو پیاڵەیەکەوە و سەربەرەوخوار، دەخرێتە سەر چاو بۆ ماوەی (١- ٢) خولەك دەمێنێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەپژمین:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، بۆنێکی تیژی هەیە، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: ژان و باو گیرسانەوەی ڕەوانیی، پژماندن، بەکاردێت و میزهێنەریشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– پاش وردکردن و کوڵاندنی، تووشبووەکە ڕۆژی سێ پەرداخی لێنۆشدەکات، هەر ژەمێ پەرداخێ، بۆ منداڵ: نیو پیاڵەی دەدرێتێ.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەخاتوونە، گوڵەخاتوین، گوڵەخاتوون، گوڵەخاتوینە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵاکەیی و لاسکەکەی سەوزە، گوڵێکی سووری جوانی پەڕ تەنك دەگرێ، ناوەکەشی ڕەشە، لە (کورستان) هەیە.

بۆ: سارێژبوونی برین و گەدە باشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– خواردنی گوڵ و گەڵا و لاسکەکانی، بە کوڵاوی بۆ گەدە بە کەڵکە. گەڵا و لاسکەکانی، لە پاش هاڕینی لە تافتە دەدرێت و بۆ سارێژبوونی برین پێوەی دەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەخەپەڵە، کاتۆس، لنگەکڵاش، تاکەکڵاش:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی گەڵا پانی ئاوداری دڕکاویی و ئەستوور و سەوزە، هێندەی لنگەکڵاشێك دەبێت، بۆیە ئەم ناوەیان لێناوە، لە ماڵانا بۆ جوانی لە

گوڵدانا دەیچێنن، لە دەشت و بیابانەکانی عەرەبستان دەڕوێت، حەزی لە گەرمایی و بەر ڕۆژە، بەرەکەی لە هەنجیر دەچێت و بە میوەش دەژمێردرێت.
بۆ: سووتان، قەبزیی، هەرسکردن باشە. ژنان بۆ پەڵەی دەم و چاو بە کاری دێنن.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ سووتان و پەڵەی دەم و چاو: بە ئاوی گەڵاکانی چەوردەکرێت.

– بۆ قەبزیی و هەرسکردن: بەرەکەی دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەدەوری، دەرمانە ئازار:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، ناسك و سەوزە، تامی تیژە، بۆنێکی خۆشی هەیە، لە گوڵە بەیبوون دەکات، لە هەموو شوێنێکدا هەیە، بەڵام ئەوەی کوێستان لەوانی دی بە کەڵکترە.
بۆ: هەوکردنی گۆشت و بێخی ددان، بۆ گیرسانەوەی برین، بۆ نەهێشتنی ئازاری جومگە و ئێشی پشت و لەرزینی دەست و سەر، بۆ ئارەزووی جوتبوون، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– ڕەگ و لاسکەکانی ورددەکرێت، بۆ هەوکردنی گۆشت، بێخی ددان، گیرسانەوەی برین، ئازاری جومگە، ئێشی پشت، لەرزینی دەست و سەر بەکاردێت، دەخرێتە سەر ددان، یا شوێنە ئێشاوەکە، یا دەکرێتە نێو ئاوەوە و لە دەم وەردەدرێت.

- لاسك و ڕەگەكانی، بۆ بەهێزبوون و لەرزینی جەستە، لەگەڵ هەنگوین تێكەڵدەكرێت و دەخورێت.
- بۆ برین: دەهاڕدرێت و دەخرێتە سەر برینەكە، هەروەها دەخرێتە نێو پەرداخە ئاوێكی شلەتێنەوە و لە دەم وەردەدرێت، ئەمە بۆ خاوێنكردنەوەی دەم و ددانە.
- بۆ ئارەزوكردنی جوتبوون: دواى هاڕینی لاسك و ڕەگەكانی، نیو كەوچكی چێشت دەكرێتە نێو سێ كەوچك هەنگوینەوە و بە سێ جار دەخورێت، هەر جارەی یەك كەوچك.
(بۆ هەموو تەمەن و كەسێ دەبێت).

✵ گوڵەڕۆنە، گوڵەبەڕۆنە:

ڕووەكێكی خۆڕسكیی بەهارەیە، گەڵا وردە، نزیكەی مەتر و چارەكێك لە زەوی بەرزدەبێتەوە، گوڵەكانی زەرد و خڕە لە گوڵە بەیبوونە دەكات، بۆنی خۆش و توندە، لە (كوردستان) هەیە.
بۆ: برینی گەدە، هێوركردنەوەی باری دەروونیی، كوشتنی كرمی (گەدە)، خارشتی چاو، گیرسانەوەی ڕەوانیی، فێ، لەرزینی دەست و سەر، نەخۆشیی جەرگ وگرانەتا، بەكاردێت.

✦ چۆنێتی بەكارهێنانی:

- تەنیا گوڵەكەی بە كاردێت، دواى كوڵاندنی، (٥) گرام لە گوڵەكەی، لە پەرداخێ ئاودا، دۆشاوەكەی لە تافتە دەدرێت، تووشبووەكە بە دوو جار نۆشی دەكات.

– بۆ خارشتی چاو: بە دۆشاوەکەی بەئەم جۆرە دەشۆردرێت، لە پیاڵەیەکدا لە سەر چاو سەرەوخوار دەکرێت، بۆ ماوەی خولەکێك ڕادەگیرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ گوڵەزەردە، گوڵەحەڵوا:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵا سەوزی گوڵ زەردی پەڕەپەڕەیە، وەك گوڵباخ لە باخچەکاندا دەچێنرێت، لە (کوردستان) و تێکڕای (ئێراق)دا هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کاردێت: تەنگەنەفەسیی و هەناسەسواریی، پاککردنەوەی برین، سکئێشە، خوێن دارسان، لەرزوتا باشە و هێز و توانا بە لەشی مرۆڤ دەبەخشێت، دەماری پیاوەتی بەهێز دەکات.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ تەنگەنەفەسیی، هەناسەسواریی، سکئێشە و لەرزوتا: لە پاش کوڵاندنی گوڵ و گەڵا و لاسکەکانی، تووشبووەکە دۆشاوەکەی نۆشدەکات، ڕۆژی سێ جار و هەر جارەی نیو پەرداخی لێدەخواتەوە.

– بۆ برین: گوڵەکەی پاش وشککردنەوەی، وردەدەکرێت و دەخرێتە سەر برین.

– بۆ خوێن دارسان: گوڵەکەی بە وشکیی وردەدەکرێت پاش کوڵاندنی، توشبووەکە دۆشاوەکەی نۆشدەکات، چەند جارێکیش بەو دۆشاوە دەیشوات و خاوێنی دەکاتەوە.

– خواردنی دۆشاوی گوڵەکەی، پاش کوڵاندنی، هێز و توانا بە جەستەی مرۆڤ دەبەخشێت و دەمار و شەهوەتی پیاوەتی بە هێز دەکات.

- گوڵەکەی پاش وشککردنەوەی، لەگەڵ کاکڵە بادەم لە نێو ڕۆندا سووردەکرێتەوە، دەیکەن بە (حەڵوا) و دەخورێت، تامێکی خۆشی هەیە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەسیسعەنبەر، سیسعەمەر، سووسەنبەر:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا سەوزو پانە، بۆنی خۆش و تامی تاڵە، لە (کوردستان)دا زۆرە.

بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی، پێوەدانی دووپشك و زەردەواڵە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ ڕەوانیی پاش وردکردن و کوڵاندنی لاسکەکانی، تووشبووەکە ڕۆژی سێ جار، دۆشاوەکەی تۆشدەکات، بۆ گەورە لە هەر ژەمێکدا پەرداخێ، بۆ منداڵیش نیو پیاڵە دەخوات.

- بۆ پێوەدانی دووپشك و زەردەواڵە، گەڵاکانی بە تەڕیی دەکوترێت، لە سەر شوێنی پێوەدانەکە دادەنرێت، بەئەمەش ئازارەکەی نامێنێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵە شلێرە، شلێر:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، بنەکەی وەك سەلکی پیاز وایە، گوڵەکەی سوورێکی ئاڵ، یا زەردە، لە (کوردستان) هەیە. گەرماو تای ناوسك لادەبات.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گەڵاکانی وەك چای دەکوڵێنن، تووشبووەکە سێ جار، هەر جارەی پیاڵەیەکی لێنۆشدەکات، بۆ منداڵ: کەوچکێکی چێشت دەخوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵە غەرە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا سەوز و وردە، گوڵێکی سپی، یا زەردی بچووك بە تۆپەڵ دەگرێت، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: دڵئێشە، خورشت و سووربوونەوەی چاو، سینگئێشان و بەرهەنگ، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ خوراندن و خورشتی چاو: بە سەوزیی لە دەسکەواندا دەکوترێت، ئاوەکەی دەستبەجێ دەکرێتە چاوەوە[1].

– بۆ دڵئێشە، سینگئێشان و بەرهەنگ: هەندێ لە گوڵەکانی ددکوڵێنن، تووشووەکە چایەکەی نۆشدەکات، ڕۆژی سێ جار هەر جارەی پیاڵەیەکی لێدەخواتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەفەقێ:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، ڕەنگی گەڵاکانی سەوز و وردە، وەك کەرەوز وایە، لاسکەکانی ئاماڵ سپییە، بنچەکەی هێندەی نێو لەپێك دەبێت، پەڕەی گوڵەکانی لە زەرد و سپی پێکهاتووە، لە (کوردستان)، لە کوێستان هەیە.

بۆ: نەخۆشیی شەکرە، ژانەسك، دەبێت.

١– چارەسەرکردنی ئەمەم بە چاوی خۆم بینی، خالۆم فەتحوڵڵا غەیبوڵڵا لەدایکبووی (١٩٢٧) کە دانشتوزی کەرکووکە، ئەو نەخۆشییەی هەبوو، چەندین جار چوود پزیشکی تایبەتی چاو، بەڵام کەلکی نەبینی، لە نیسانی (٢٠٠١) ی. ز دا ئەم دەرمانە میللییەی بەکارهێناو لە پاش سێ ڕۆژ چاك بووەوە. ئیدی سەری هەڵنەدایەوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- لە پاش کوڵاندنی گوڵەکانی وەك چا، نەخۆشەکە ڕۆژی (٣) جار، هەر جارەی پیاڵەیەکی لێنۆشدەکات.

(تەنیا بۆ گەورە- ژن و پیاو).

❋ گوڵەگاوزوان، گوڵەگاوزمان، گوڵەگاوزبان، گوزروان:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵاکەی سەوزی سووچدار و دڕکاوییە، لاسکەکانی بە ناسکی وەك چاوبازە پاك دەکرێت و دەخورێت، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: دابەزینی لم لە گورچیلەدا، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

گوڵ و گەڵاکانی لەگەڵ لیمۆی بەسەرەدا دەی کوڵێنن و دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت، ڕۆژی (٣) جار بۆ گەورە، هەر جارەی پەرداخێك، بۆ منداڵ هەر جارەی پیاڵەیەك دەخوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەمێلاقە، ڕەبەنۆك، چارەچەقیلە، چارچەقیلە، مەشقانە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گوڵ سووری کێویی فرە جوان و بۆنخۆشە، گەڵاکەی ئەوەندەی گەڵای کەرەوز دەبێت. ژنان چەپکێکی تەڕی بەقەد مەشکەوە لێدەبەستن، تا بۆنەکەی خۆشبێت. لە (کوردستان) هەیە.

بـۆ: کۆکـه، کۆکەڕەشـه، هەڵامـەت، ئەوانـەی خـەو لـە چـاویان دەتۆرێـت، چارەسـەرکردنی بـرین، نەخۆشـیی فــێ، ژانـە سـك، شەقەسـەر و نەخۆشـیی شەکرە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ کۆکە، کۆکەڕەشە، هەڵامەت، ئاساییکردنەوەی باری دەروونیی و ئـازاری جەستە: گوڵ و گەڵا و لاسکەکانی بە وشکیی وردەکرێت. پاش شـتنەوەی لـە قۆریـدا، وەك چـای دەکوڵێنرێـت، تووشـبووەکە ڕۆژی (٣) جـار، هـەر جـارەی پیاڵەیەکی لێدەخواتەوە.
- بۆ برین: لە پاش هاڕینی بە برینەوە دەکرێت.
- بـۆ شەقەسـەر، فــێ و ژانەسـك: پـاش کوڵانـدنی گوڵەکـەی، تووشـبوو دۆشاوەکەی بۆ ماوەی (٧) ڕۆژ فڕدەکات، هەر ژەمەی (١) پیاڵە.
- بـۆ سکئێـشە و بـاری دەروونیـی: گوڵەمێلاقـە + ڕووەکـی پێمریـشکە + خاشخاش پێکەوە لە دەسکەواندا دەکوترێن و لە پـاش کوڵانـدنی، وەك چـای، نەخۆش نۆشی دەکات، ڕۆژی (٣) جار هەر ژەمەی پیاڵەیەك دەخورێت.
- بۆ نەخۆشیی شەکرە: خواردنی تۆوەکانی بەکاردێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✹ گوڵە نێرگز، نێرکس، نەرگز:

ڕووەکێکـی خۆڕسـکیی بەهارەیـە، گـەڵاکانی وەك تـەرەپیاز سـەلکی هەیـە، گوڵێکی سپی پەڕ پەڕ و ناوەکەی زەردە، بۆنی زۆر خۆشە، لە (کوردستان) و شوێنی دیکەشدا هەیە.

هێز بە مێشك دەبەخشێت، خەم و پەژارە ڕەوێنە، باری دەروونیی هێور دەکاتەوە. بۆ گوێ ئێشان، ژانە سەر، شەقەسەر، ئازاری جەستە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆنکردنی گوڵەکەی بۆ شەقەسەر، ئازاری جەستە، هێورکردنەوەی باری دەروونیی، ڕەوینەوەی خەمو پەژارە بەکاردێ، دوو دانە لە پیازەکەی، پاش وردکردنی، دەکرێتە نێو پەرداخێ شیرەوە و ڕۆژی (٣) جار نۆشدەکرێت، دەبێت هەر جارەی پەرداخێك لەئەم دەرمانە، لە ماوەی کازێرێکدا نۆشبکرێت، ئەگینا تێك دەچێت و بۆندەکات، ئەو کاتە نابێت، بەکاربهێنرێت.

– بۆ گوێ ئێشان: ئاوی سەلکەکەی دەکرێتە گوێ ئێشاوەکەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و ڕەگەزێك).

✷ گوڵەوەنەوشە، بنەوشە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا ورد، لاسك باریك و سەوزە، دوو جۆر گوڵی هەیە: مۆر و زەرد، بۆنی خۆشە، لە (کوردستان) هەیە، کوێستانییە.

بۆ: نەخۆشیی پەرکەمی[١] منداڵان، ژانەسەر، سکئێشە، بەهێزکردنی ماسولکەکانی دڵ، نەهێشتنی چەوریی لە پێستدا، هێز بە دەمار، چاو، دڵ، هزر، هۆشی مرۆڤ، دەبەخشێت. بۆ سینگ ئێشە، کۆکە ڕەشە، فڕێدانی بەڵغەم، تەنگەنەفەسی، گیرسانەوەی ڕەوانیی، بادارییی، گرانەتا، میزبەردان، خاوێنکردنەوەی گورچیلە و تێکڕای ڕێبازەکانی میز، نەخۆشییەکانی پێست وەك، بیرۆ و خارشت، تەشەنەکردنی نەخۆشییەکانی گەدە و ڕێخۆڵە، نەخۆشیی ئەسپەك[٢]، بەکاردێت.

١– پەرکەم: نەخۆشیی ڤێ، خووداری.

٢– ئەسپەك: نەخۆشییەکی مێشکە زیپکە لە سەر و توێڵ دەردەخات و نەخۆش وەك شێتی لێدێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ ئاسانکردنی دەردانی بەڵغەم: سەلکەوەنەوشە بە کوڵاویی، دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت. بۆ گەورە بە شەوان یەك پەرداخ، بۆ منداڵیش یەك پیاڵە بەکاردێت.

- بۆ ئەسپەك: گوڵەوەنەوشە + شیری کچ، توشبووەکە دەیخوات، ڕۆژی (٢) جار هەر جارەی پیاڵەیەك.

- بۆ هەموو نەخۆشییەکانی دیکە: پاش هاڕینی گەڵا و گوڵ و لاسکەکانی، کەوچکێکی چای دەکرێتە نێو پەرداخێ ئاوی گەرمەوە، بۆ ماوەی (١٠- ١٥) خولەك تا بە تەواویی بندەداتەوە و سارددەبێتەوە، ئینجا دەپاڵێورێ و هەندێ شەکری تێدەکرێت، تووشبووەکە ئەو پەرداخە دۆشاوە، سبەینان پێش نانخواردن بە چارەکە ساتێك نۆشی دەکات، ئەمە بۆ ماوەی هەفتەیەك لە سەری بەردەوام دەبێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گوڵەمێرۆ:

ڕووەکێکی بەهارەیِ خۆڕسکیی گەڵا پانی ئاماڵ خۆڵەمێشییە، بالای نزیکەی (٢) مەتر دەبێت، بە زۆر ڕەنگ گوڵ دەگرێت، بنەکەی بە زۆریی پێی دەڵێن: (هەرمەڵە)، لە کوردستان، لە گەرمیان و کوێستان هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کاردێت: شەکرە، دابەزینی تەوژمی خوێن، گرانەتا، هەڵامەت، بەرهەنگ، تەنگەنەفەسیی، چاوئێشان، هەوکردنی قوڕگ و سینگ،

دومەڵ و زامی برین، سکئێشە، کۆکە، قژ وەرین، برینی گـەدە و دوانزەگـرێ و دابەزینی بەرد لە گورچیلەدا، میزهێنەریشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ نەخۆشیی شەکرە، دابەزینی تەوژمی خوێن: بنەکەی دێنن، وردی دەکەن و دەیکـولێنن، نـەخۆش ڕۆژی (٣) پیاڵـەی لێـدەخوات، لـە هــەر ژەمێکــدا پیاڵەیەك.

- بۆ گرانەتا: دەکرێتە چێشتی نیسکێنەوە و بە نەخۆش دەدرێت.

- بۆ دومەڵ و زامی کۆن (ناسۆر): گوڵەهێرۆ لەگەڵ سابوونی ڕەقی، سـپێنەی هێلکە تێکەڵاودەکرێت، بۆ دەردان و خـاوێن کردنـەوەی لـە کـێم، لـە دومـەڵ و زامی کۆن (ناسۆر) دەدرێت.

- بۆ سکئێشە، برینی گـەدە، دوانزەگـرێ، دابـەزینی بـەرد و لم لـە گورچـیلە، هەڵامـەت، کۆکـە، بەرهـەنگ و هـەوکردنی قـوڕگ و سـینگ: گـەڵاو گوڵـەکانی دەکولێنن، هەندێ شـەکر دەکەنـە نێـو دۆشـاوەکەی، تووشـبووەکە بـۆ چـەند ڕۆژێك لە هەر ڕۆژێکدا (٢-٣) پیاڵەی لێنۆشدەکات.

- بۆ قژوەرین: هەندێ گوڵە هێرۆ + توێکڵی هەنار + زاغ + جـەوت + خـۆی + توێکڵی پرتەقاڵ + چۆغان پێکەوە دەیکـوتن و دەیکـولێنن، تووشـبووەکە بـە دۆشاوەکەی سەری دەشوات، ژنان لەگەڵ خەنـەدا تێکـەڵی دەکـەن و بـەکاری دێنن.

- بۆچـاو ئێـشە: گوڵـەهێرۆ و ناوکـە بـەهێ، دوای کوڵانـدنی، دۆشـاوەکەی تێدەکرێت، ڕۆژی (٢) جار تا چاکدەبێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گولیلکەنیـــسان، گولاڵـــە، گوڵەنیـــسان، گوڵەســـوورە، گولاڵەسوورە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەلا و لاسك سەوزە، گەلاکانی وردە، گوڵەکەی سوور و ژاراوییە، نزیکەی (٣٠سم) لە زەوییەوە بەرزدەبێتەوە، لە (کوردستان) و تێکڕای (ئێراق)دا هەیە.

بۆ: بادارییی، سەر ئێشە، مایەسیریی، منـداڵێك خـەوی کەمبووبێتـەوە، کۆکـە، ئازاری جەستە، دابەزینی تا، ئاسایی کردنەوەی باری دەروونیی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ بادارییی: چەند گوڵێك لە گوڵەکانی دێنن، پاش کولانـدنی دەیخەنـە سـەر شوێنە ئێشاوەکە، بۆ ماوەی دەمژمێرێك لەسەری دەبێت.

- بۆ سەرئێشە: پاش کوتانـدنی گـوڵ و لاسـکەکانی، دەخرێتـە سـەر ئـەملا و ئەولای سەر و نێو تەوێڵی تووشبووەکە، بۆ ماوەی چارەکە دەمژمێرێك پێوەی دەبێت.

- بۆ مایەسیریی: پاش کوتاندنی گوڵەکـەی، دەخرێتـە سـەر ڕەقێنـەی کـۆمی تووشبووەکە، بۆ ماوەی یـەك دەمـژمێر یـا زیـاتر، جـا وەك ئـاگر ئـەو شـوێنە دەسووتێنی، یا تەنیا پەڕەی گوڵەکانی دەکرێت بە شاف.

- بۆ خەوی منداڵ، کۆکە، ئازاری جەستە، دابەزینی تـا و ئاسـایی کردنـەوەی باری دەروونیـی: تـەنیا پـەڕەی گوڵـەکانی بـەکاردێ، ئـەو پەڕانـە بـە وشـکیی وردەکرێت و دەیکوڵێنن، تووشـبووەکە وەك چـای فـڕی دەکـات، بـۆ منـداڵ کەوچکێکی چای، ڕۆژی یەکجار، دەکرێت بەدەمیەوە، بۆ گـەورە، کەوچـکێکی چێشت، بە کاردەهێنرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✱ گوێز، گردەکان، گرتەکان:

درەختێکی بالآبەرزی گەڵا سەوزی جوانە، بەرەکەی خڕە، پێشینان وتویانە: گوێز خڕە، بەڵام هەموو خڕێ گوێز نییە. لە (کوردستان) هەیە، درەختێکی کوێستانییە، حەزی لە ئاو و هەوای فێنکە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: خوێن هێنانەوە، سەرئێشە، بەهێز بوونی قژ، شەو کوێریی، پووکانەوەی ناودەم و زیپکەی لێو، سپیکردنەوەی ددان، خاوێنکردنەوەی زام و دومەڵ، ئاساییکردنەوەی باری دەروونیی، شەکرە، ئارەزووی جوتبوون، هەوکردنی پێڵوی چاو، لابردنی مێخی دەست و پێ و لابردنی کرمی (١٢) گرێ، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ خوێنهێنانەوە: چەند دانەیە گوێز دەسووتێنن و خۆڵەمێشەکەی، دەرخواردی توشبووەکە دەدەن.
- خواردنی گوێز بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەوکوێری بە کەڵکە و مێشك بەهێز دەکات.
- بۆ پووکانەوەی ناودەم و تامێسك: توێکڵی دارەکەی بە وشکیی دەهاڕدرێت و دەکرێتە برینەکانەوە، ئەگەر تامێسکەکان وشکبوون، لەگەڵ ڕۆنی ئاژەڵ یا ڕۆنی شل، یا ئاو بەکاردێت.
- خواردنی گوڵ و بەرەکەی بە تەڕی و بە وشکیی، بۆ ئاساییکردنەوەی باری دەروونیی و سەر ئێشە باشە.
- بۆ خاوێن کردنەوەی دومەڵ و زام: گەڵاکانی دەهاڕدرێت و لە سەر دومەڵ، زامی ناسۆر دادەنرێت.

- بۆ نەخۆشیی شەکرە: گەڵاکانی پاش وشککردنەوەی دەکوترێت، لە دوای کوڵاندنی بە نەخۆش دەدرێت، ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی پەرداخێك دەخوات.
- بۆ ئارەزووی جوتبوون: خواردنی گوێز، خورمای ئەشرەسی یا خورما و هەنگوین، گەلێ بە کەڵکە، بە تایبەتیی بەیانیان بە ناشتا بخورێت.
- بۆ هەوکردنی پێڵوی چاو و بەهێزکردنی قژ: (٥٠ گرام) لە گەڵاکانی، پاش کوڵاندنی لە قۆریدا، پێڵوی چاو و قژی پێ چەوردەکرێت، هەروەها لە کوردەواریيدا، ئەو دۆشاوەیان بۆ نەهێشتنی ئەسپێ و کرێشکیش بەکارهێناوە، ئەگەر ئەو دۆشاوە دەست و پێی پێ چەور بکرێت، مەگەز و مێشوولە، توخنی ئەو کەسە ناکەوێت.
- بۆ لابردنی مێخی پێ: توێکڵەکەی دەهاڕدرێت، ئینجا لە شێوەی شێلان پێیدا دەسوون.
- بۆ لابردنی کرمی (١٢) گرێ، ڕۆنەکەی نۆشدەکرێت، ئەمانە لە بازاڕدا لای عەتارەکان دەستدەکەوێت.
- بە شێوەیەکی گشتیی، خواردنی گوێز بە شەوان، پەسەند نییە، چونکە بۆ گەدە قورسە، بۆیە پێشینانمان وتویانە: (گایەك بدە و گوێزێك بخۆ بەیانیان، گایەك بدە و گوێزێك مەخۆ بەشەوان)[١]
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

١- پلە و پایەی گیانداران لەناو قسەی پێشینان، د. عەبدولکەریم حاجی محەمەد عەلی، چاپخانەی ئارابخا، کەرکوک ٢٠٠٧، ل ٢٤٧.

❋ گوێزی هیندیی:

درەختێکی هەمیشەیی گەڵا سەوز و باڵا بەرزە، بەرزییەکەی (٢٠- ٢٥) مەتر دەبێ، لە (هندستان) و لە شوێنی گەرم و شێداردا دەڕوێ.

بۆ ئەم نەخۆشییانە: پشت ئێشە، زراو، مایەسیریی، شیلاوك (پەنکەریاس)، فرێدانی بەڵغەمی سینگ، فێ، شێتی، دڵە ڕاوکێ، قەڵەویی، بەهێزکردنی جەرگ، گورچیلە و میزڵدان بەکاردێت، ئارەزووی جوتبوونیش زیاددەکات، بۆ منداڵبوونیش بە کەڵکە، بەڵام زۆر خواردنی لە ڕاددە بەدەر، گەدە ماندوو دەکات.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- ڕۆنەکەی بۆ پشت و چۆك ئێشە و نەخۆشییەکانی زراو، مایەسیریی و شیلاوك (پەنکەریاس) بە کاردێت. بۆ پشت ئێشە و چۆك، چەوردەکرێت لە پاش شێلان. بۆ زاراو و مایەسیریی، نۆشدەکرێت، ڕۆژی (٣) جار، هەر جارەی (١) کەوچکی چای لێدەخورێت.

- خواردنی گوێزەکە بۆ هەموو نەخۆشیەکانی دی بە کەڵکە.

- بۆ منداڵبوون: گوێزی هندیی + بادەم + بیبەر + گوێز + زەنجەبیل، هەر یەکەیان (٢٠٠گم) پاش کوتاندنی دەکرێتە کیلۆیە هەنگوینەوە، ئەو ژنەی منداڵی نابێت، ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی (٢) کەوچکی لێدەخوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گەرچەك، گەرچە، گەنەگەرچەك، کرنك:

درەختێکە، بەرەکەی پنۆك پنۆکە، ڕۆنەکەی ڕەوانە، گەڵاکانی گەورە و سەوزە، لە هەموو شوێنێك دەڕوێت.

بۆ: قلّیشان، پەڵەی دەم و چاو، خارشت، دومەڵ و بەفرەشینە، ئاڵو کەوتن، ڕەوانیی، برینی پێست، لابردنی توورەکەکانی چەوریی پێست، ناوکی منداڵ، ئاوسانی ڕیخۆڵە، لابردنی پەڵەی سەر پێستی دەست، لابردنی مێخ و بالووکە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بەرەکەی دەکوترێت، ڕۆنەکەشی دەردەهێنرێت. بۆ چارەسەرکردنی قلّیشاندن، پەڵەی دەم و چاو بە کاردێت. ئەو شوێنانەی بۆ چەند جارێک پێچەوردەکرێت.
- پاش کوتاندنی بەرەکەی، بۆ خارشت بە کەڵکە و لە سەر ئەو شوێنانە.
- تووەکەی دەکوترێت، لە ئاودا دەیکوڵێنن، بەخەستیی لە سەر پەڕۆیەکی خاوێن، لە سەر دومەڵ و بەفرەشینە دادەنرێت.
- گەڵاکانی وردەکرێت و لە ئاڵوی کەوتوو دەنرێت.
- بۆ قەبزی: تووش بوو نیو پیاڵە لە ڕۆنی گەرچەك دەخوات.
- بۆ برینی پێست و لابردنی توورەکەکانی چەوریی لە پێستدا: ڕۆژی (٣) جار پێستەکەی پێچەوردەکرێت.
- ژنان ناوکی منداڵی تازە لە دایك بووی پێچەوردەکەن.
- ڕۆنی گەرچەك، ئەو پەڵە قاوەییانە لادەبات، کە لە سەر پێستی دەستی دیدە ساڵەکان پەیدا دەبن، ڕۆژی (٣) جار چەوردەکرێت، تابە تەواویی نامێنێت.
- ڕۆنی گەرچەك مێخ و بالووکە لادەبات... دیسان چەوردەکرێن.
- خواردنی گەرچەك بۆ ئاوسانی ڕیخۆڵەکان بە کەڵکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گەز، گزبچار، گەزگەزم:

درەختێکی خۆڕسکیی گەڵا سەوزی باریکە، قەدی دارەکەی مۆرە، باڵای زۆر بەرز نییە، لە ڕۆخی چەم و گۆێ ئاودا دەڕوێ، لە (کوردستان) و تێکڕای (ئێراق)دا هەیە لە هەموو وەرزەکاندا دەبینرێت.

بۆ: تیمارکردنی گەزەنگ[1]، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– لقی درەختەکە بە تەڕیی دێنن، سەرێکی لە سەر ئاگر دادەنێت، قاپێکی بچووک یا ژێر پیاڵەیەك، لە ژێر ئەو سەرەکەی دیکەیدا دادەنێن، جا بەرەبەرە لە ئەو سەرەوە دەسووتێت، لە ئەم سەرەکەی دیکەشەوە، ڕۆنی ئەو گەزە دلۆپ دلۆپ دەتکێتە نێو قاپەکەوە و ڕەنگەکەشی قاوەییە، ئینجا ڕۆژی سێ جار، بۆ ماوەی سێ ڕۆژ، لە سەر یەك بە ئەو ڕۆنە، بیرۆکەی پێچەوردەکرێت، ڕووەکی (تووڕك)یش بۆ ئەم مەبەستە بەکاردێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گەزنە، گزنگ، گەزەنە، گزگزە، کەزکەزك، گەزگەزکە، گەزگەسکە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، تا پایز دەژی، گەڵاکەی وەك گەڵای ڕیحانەیە، بەڵام ئەمیان هەێندێ تووکنە، بەر پێست بکەوێت، ژانی لێپەیدادەکات، بەرزییەکەی (٢٠– ٥٠)سم دەبێت، بە زۆریی لەگەڵ تۆڵەکە شین دەبێت، لە (کوردستان) و شوێنی دیکەشدا هەیە.

١– گەزەنگ: جۆرێکە لە بیرۆ لەدەست و پێی مرۆڤ پەیدا دەبێت.

بۆ: گیرسانەوەی خوێن، دارِسانی منداڵدانی ئافرەت، پاڵاوتنی خوێن، خارشت، بیرۆ، سەدەفیە، برینی گەدە، شێرپەنجە، قڵیشانی دەست و پێ، مایەسیریی، لابردنی کرێشی سەر، نەخۆشیی شەکرە، چالاکی خوێن، باداریی، نەخۆشیی سیل، ئیفلیج بوون، سەرئێشە، برینی گەدە و ریخوڵەکان، بەکاردێت و دەماری پیاوەتیش بەهێزدەکات.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ خارشت، قڵیشان، بیرۆ، سەدەفیە، قڵیشان، لابردنی کرێشی سەر: دوای کوڵاندنی گەڵاکانی، بە دۆشاوەکەی چەند جارێك چەوردەکرێت.

– بۆ تەنگەنەفەسیی بە کوڵاویی لەگەڵ ئاوی جۆدا دەخورێتەوە.

– بۆ نەخۆشییەکانی دی بە کوڵاویی دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گەنم:

گەنم رووەکێکی زستانەیە و هاوین پێدەگات. زووتر لە کوردەوارییدا، یەکێ ئەسپ یا ماینی بکرِیایە، چنگێ هەویری گەنمیان لە نێو تەوێڵی دەدا، بۆ ئەوەی سەربەخێر بێت و لە دەرد و بەڵایش بە دووربێت. لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە: سووتان، ئاوسانی زام، چارەسەرکردنی دومەڵ و کوێرە دومەڵ، خارشت، نەخۆشییەکانی پێست، گوێئێشان، جوانکردنەوەی روخسار، زامی بەغدا[1]، ئەو مێردەی کە وەچە ناخاتەوە، ملە خرێ، دەرکردنی درِك یا

١– زامی بەغدا: جۆرە زامێکە لەروخساردا دەردەکەوێت.

دەرزیی لە هەر ئەندامێکی جەستەدا، ئاوسانی برین، خەیارۆك، ئالوکەوتن، هێورکردنەوەی ئازاری سینگ، کۆکە، هەلامەت، برینی گەدە و قەبزی، باشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- سووتان: ئاردی گەنم، لە سەر جێ سووتانەکە دادەنرێت.
- دومەلّ و کوێرەدومەلّ: لە ئاردی گەنم، چنگێ هەوێن ئامادەدەکەن، نیوەبرژی دەکەن، رووەکەی بە نەوت یا رۆن چەوردەکەن و پێی دەلێن (نیونمەك) و لە سەر دومەلەکە دای دەنێن بۆ ئەوەی زوو پێبگات کێمەکەی دەربێت. بۆ هەمان مەبەست، هەندێ نانەرەق لە دەسکەواندا دەکوتن، لە ئاودا دەیکولێنن، لە ئەنجامدا دەبێتە هەویرێکی شیردار و لە دومەلی دەگرن یا نانی تیریی، گەلامێوی وشك و سابوونی رەقی تێکەلاو دەکەن و لە دوومەلەکە دەدرێت، تا دەربێت.
- بۆ زام: بۆ سارێژبوونەوەی زام، یەك دوو نانی تیریی بە چەند لۆیەك قەد دەکرێت، تا دوو سێ رۆژێك لە شوێنێکی شێداردا دەیهێلنەوە، تا کەرووهەلدەهێنێت، ئینجا لە سەر زامەکە دەبەسترێت.
- زامی بەغا: رەشیی پشتی نانی گەنم و زراوی ئاژەلّ تێکەلدەکەن، لە سەر زامەکە دایدەنێن یا خورما و بەز لە دەسکەواندا دەکوترێت و بۆ ماوەی هەفتەیەك، رۆژی جارێك یا دوو جار، لە زامەکە دەنرێت.
- بۆ خارشت، نەخۆشییەکانی پێست و جوانکردنەوەی روخسار: توێکلی گەنم دەیکولێنن و بە دۆشاوەکەی چەوردەکرێت.

- بۆ دومەڵی خەیارۆك: گەنمەكوتاو لەگەڵ ماست، وەك پەپكە نانی لێدێت، ئینجا لە سەر دومەڵەكە بۆ دەردانی كێمی دومەڵەكە و خاوێن كردنەوەی دادەنرێت.

- گوێئێشان: لاسكی گوڵەگەنم بە وشكیی سەرێكی دەسووتێنن و سەرەكەی دیكەی بە گوێئێشاوەكەوە دەكەن بە هۆی بای دەرەوە، دووكەڵەكە بە كونی لاسكەكەدا دەچێتە نێو گوی ئێشاوەكەوە، گەرمایی پێدەبەخشی و ئازاری نامێنێت.

- بۆ ملەخڕێ: لە ئاردی گەنم نیونمەك دروستدەكرێت ڕووەكەی بەزەردێنەی هێلكە چەوردەكەن و دەیخەنەسەر شوێنە بە ئازارەكە چەند ڕۆژێك بە سەر زامەكەوە دەمێنێت تا بە زوویی پێبگات.

- بۆ دەركردنی دڕك، دەرزی لەدەست و پێدا: پێزی هەویر (شیرشیرە)ی دەخەنە سەر.

- بۆ ئاوسانی برین: بڕوێش لە ئاودا دەخوسێنن، بە جوانی دەیشێلن و دەیخەنە سەر برینەكە.

- بۆ كەوتنی ئاڵو: ئەگەر تووشبوو، پارویەكی گەورە نان بخوات، چاكدەبێتەوە، یا پەنجەكەڵەی دەستی خۆی بچەمێنێتەوە و بیخاتە دەمیەوە، ئاڵوەكەی چاكدەبێتەوە.

- توێكڵی گەنم (كەپەك) گوێلیێ دەكرێت بە نێو (١) لیتر ئاو وەك چای جۆش دەدرێت، بۆ هێوركردنەوەی ئەم نەخۆشییانە كەڵكی لێوەرگیراوە، بەڵام بە مەرجێ، كە كەم بكوڵێت، توشبوو نۆشی دەكات.

– بۆ قەبزیی: کەوچکێ چێشت لە بە نێو (١) پەرداخ ئاو دەکرێت و نۆشدەکرێت، ئەگەر کەوچکێ هەنگوینیشی لەگەڵدا بێت، چاکترە.
– خواردنی نانی گەنم، بۆ سارێژ بوونەوەی برین بە کەڵکە، چونکە ڤیتامین (E) تێدایە، چالاکیش بە خوێن و دەماری پیاوەتی دەبەخشێت، هێز بە دەماغ، ئێسك و ددان دەدات، ئارامی بەجەستە دەدات.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گەنمە شامی، شامداری، گوڵە پێغەمبەرە، گوڵە کایە، زوڕات:

ڕووەکێکی هاوینەی ڕەنگ سەوزی باڵا بەندی گەڵا درێژە، لە شێوەی قامیشدایە، بەرەکەی وەك تۆکە، ڕەنگی دەنکەکەی زەردە، گوڵەکەی هەندێ تاڵ تاڵی وردی پێوەیە دەڵێی قژە.
بۆ ئەم نەخۆشییانە باشە: دابەزینی بەردی گورچیلە، میزهێنەرە، نەخۆشییەکانی دڵ، هەوکردنی میزڵدان، جوانیی و بریقەداریی قژ، نەخۆشییەکانی پێست، قلێشان، زیپکە و ئازاری تامێسك.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ دابەزینی بەردی گورچیلە: پرچی بەرەکەی، دوای وردکردنی، کەوچکێ شەکری بەسەردا دەکەن و دەیکوڵێنن، دۆشاوەکەی بۆ گەورە، ڕۆژی (٣) پەرداخ سبەینان پێش نانخواردن، نیوەڕوان و ئێوارانیش پاش نانخواردن، بۆ منداڵ ڕۆژی (٣) جار هەر ژەمی کەوچکێکی دەدرێتێ.
– بۆنەخۆشیی پێست و قلێشان و زیپکە و ئازاری تامێسك: ڕۆژی دوو جار بە دۆشاوەکەی چەوردەکرێت.

- بۆ جوانیی و بریقەدارکردنی قژ: پیاڵەیە ڕۆنی گەنمەشامی، بە شەوان لە قـژ دەدرێت، دەبێت تاوەك بەیانیی پێوەی بێت.
- بۆ نەخۆشییەکانی دڵ، هەوکردنی میزەڵدان و زۆر کردنـی میـز: (٢٥) گـرام گەنمەشامی لە نێو(١) لیتر ئاو، دوای جۆشدانی نۆشدەکرێت، هـەر ژەمـێ (١) پەرداخ.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێك دەبێت)

❋ گیائاسکیلە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی بۆن خۆشە و تفتە، بە نانەوە دەخورێت ژنـان بـۆ بـۆن خۆشـیی لـە قـەدی مەشـکەی دەبەسـتن، هـەروەها دەکرێتـە نێـو چێشتەوە، تام و بۆن خۆش دەکات، لە هەموو شوێنێ هەیە.

بۆ: دڵە کزی، بۆ سکئێشە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ دڵە کزی دەخورێت.
- بۆ سکئێشە: پاش کوڵانـدنی گـەڵاو لاسـکەکانی، بـە وشـکیی تووشـبووەکە چاکەی نۆشدەکات، ئەمەش ڕۆژی تەنیا یەك پیاڵە لە پاش نانخواردن دەبێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گیابرین:

ڕووەکێکـی خۆڕسـکیی بـەهارەی گـەڵا وردە، گـوڵێکی زەرد دەگرێـت، لـە (کوردستان) هەیە.

بۆ: تیمارکردنی بیمار، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گوڵەکەی بە وشکیی لە پاش هاڕینی، بە برینەکەوە دەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گیابۆگەنە، گیای بۆگەنیوە، گەنکەزەردە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا سەوزی بۆن ناخۆشە، بۆیە ئەم ناوەیان لێناوە، لە (کوردستان) و شوێنی دیکەش هەیە.

بۆ: خارشت، باشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- پاش کوڵاندنی، بە دۆشاوەکەی شوێنەکانی پێچەوردەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گیا بۆنخۆشکە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، لە زەوی (٢٠- ٧٠) سم، بەرزدەبێتەوە، گەڵاکەی شێوەیەکی هێلکەیی هەیە، گوڵەکەی وەنەوشەییە، لە ڕۆژهەڵات و باشووری (کوردستان) هەیە.

بۆ: گیرسانەوەی ڕەوانیی، هەڕسکەرە، بۆ دڵەکوتێ، خواردنی جەستەی مرۆڤ گورج دەکاتەوە، بۆ نەخۆشیی شەکرەش کەڵکی هەیە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گەڵا، گوڵ و لاسکەکانی، دوای وردکردن و جۆشدانی، تووشبووەکە ڕۆژی (٣) پیاڵەی لێنۆشدەکات، بۆ منداڵیش (٣) جار، هەر جارەی کەوچکێکی چێشت دەخوات.

- بۆ نەخۆشیی شەکرە لەگەڵ دەرمانی چادا جۆش دەدریٚ و نۆشدەکریٚت، ڕۆژی (٣) پیاڵە، هەر ژەمی پیاڵەیەکی لیٚدەخوریٚتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسیٚ دەبیٚت).

✵ گیاپیرۆز:

ڕووەکیٚکی خۆڕسکیی بەهارەیە، لە (کوردستان) و شویٚنی دیکەشدا هەیە.

بۆ: خویٚن دارِسان، تەشەنەی ڕیخۆڵە گەورە (قۆلۆن)، خویٚنی منداڵدانی ژنان، گەرمیی جەستە دادەگریٚت، بۆ ئنفلۆنزا و هەلامەتیش، بەکاردیٚت.

✦ چۆنیٚتی بەکارهیٚنانی:

- (١-٤)گرام لە نیٚو پەرداخیٚ ئاوی گەرمەوە دەکریٚت، ڕۆژی (٣) جار نۆشدەکریٚت. دەبیٚت تووشبووەکە بۆ ماوەی هەفتەیەك لە سەری بەردەوام بیٚت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسیٚ دەبیٚت).

✵ گیاپیسکە، گیاقوتکە:

ڕووەکیٚکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵا و گوڵەکەی هەر وەك باریٚز توو وایە، تامیٚکی توون و تیژی هەیە، لە (کوردستان) دەڕویٚت.

بۆ: مایەسیریی، بە کەڵکە.

✦ چۆنیٚتی بەکارهیٚنانی:

- تووشبووەکە لە کۆمیدا هەڵی دەگریٚت.

(تەنیا بۆ گەورە نیٚر و میٚ دەبیٚت).

❋ گیا چاوانە، توورەکە شوان:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گوڵەکەی سپییە، وەك توورەکە وایە، بەرزی قەدەکەی (٢٠- ٤٠)سم دەبێت، لە (کوردستان) و شوێنی دیکەش هەیە.

بۆ: مایەسیریی، نەخۆشیی سیل، خوێن دارِسانی منداڵدان، ئازار و هەوکردنی مەمکی ژنان، ڕەشانەوەی خوێن، برین، سووزەنك، سووتان، برینی گەدە، ئاوسانی منداڵدان و گرانە تا، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ سیل: گەڵا، لاسك و گوڵەکانی، دوای وشککردنەوە، دەکوترێت (١-٤) گرام لە پەرداخێ ئاودا دەکوڵێنرێت. دوای پاڵاوتنی دۆشاوەکەی، تووشبووەکە بۆ ماوەی (٣-٧) ڕۆژ (٣) پەرداخی لێنۆشدەکات هەر ژەمی پەرداخێ.

- بۆ ئازار، هەوکردنی مەمك، برین و سووتان: گوڵەکەی بە وشکیی دوای هارینی لەگەڵ ڕۆنی ئاژەڵ، یا ڕۆنی ڕەشکە، برینەکانی پێ چەوردەکرێت.

- بۆ نەخۆشییەکانی دیکەش، گوڵەکانی ورددەکرێت، (١٠٠گرام + ١ لیتر ئاو) وەك چای دەیکوڵێنن، تووشبووەکە ئەو دۆشاوە بە دوو جار فرِدەکات، بەیانیی و ئێوارە، پێش نانخواردن بە چارەکە دەمژمێرێك دەیخوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گیاچنارەکەلە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵاکانی لە گەڵای دارچنار دەچێت، زۆر تون و تیژە، بخرێتە سەر هەر ئەندامێکی جەستە بۆ ماوەی کاتژمێرێك دەیسووتێنێت، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: بالووکە و تیمارکردنی برین، مایەسیریی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– لە پاش وردکردن و کوڵاندنی، هەندێ لە گەڵاکانی، بە دۆشاوەکەی باڵووکە و برینی پێچەوردەکرێت.

– بۆ مایەسیریی: پاش کوتاندنی، دەکرێت بە باڵووڵە و دەکرێتە کۆمەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گیاچەورۆکە، چەورچەرۆکە، چەورە، چەورك، بەرخۆڵە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵا و قەد سەوزە، بەرەکەی تامێکی چەور دەدات، دەخورێت، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

(تەنیا بۆ ئارایش، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵاکانی دەهێنن و وشکیی دەکەنەوە، ئینجا ئاوی تێدەکرێت و دەبێت بە هەویر، ژنان بۆ ئارایش لە دەم و چاوی دەگرن، هیچ زیانێکیان پێناگەیەنێت.

(تەنیا بۆ گەورە دەبێت).

❋ گیاسپی:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی سەلکدارە وەك پیازە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: تیمارکردنی برین، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– سەلکەکەی یا گەڵاکانی، بە وشکیی و بە هاڕاویی، دەکرێتە برینەوە بۆ گۆشتە وزوون[1] چاکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

١– گۆشتە وزوون: گۆشتەزوون، گۆشتی ساغ کە لە بریندا نزیك بە چاك بوونەوە پەیدا دەبێت.

❋ گیاسەوزکە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا سەوزە، وەك کەرەوز وایـە، تۆوەکـەی لـە دەنکەنیسك دەچێ، لە (کوردستان) هەیە. بۆ چارەسەرکردنی برینی سووتان، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– پاش وشکبوونی بەرەکەی، بە هاڕدراویی بە برینی سوتاوەوە دەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گیاگریچەك:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا سەوزە، لە گەرمیان هەیە.

بۆ: برین و ڕەوانیی، بە کاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– دۆشاوەکەی پاش کوڵاندن و ساردبوونەوەی، برینەکەی پێچەوردەکرێت. بۆ ڕەوانیش، پیاڵەیەکی لێنۆشدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گیاگوڵمژە:

ڕووەکێکـــی خۆڕســـکیی بـــەهارەی کوێـــستانییە، گـــەڵا ورد و ســـەوزە، لـــە (کوردستان) هەیە.

بۆ: مارانگاز، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– شوێنی پێوەدانەکە بە تیغێکی خاوێن شەقدەکرێت، گەڵا، لاسك و گوڵەکانی ئەم گیایە دێنن و وردی دەکەن، لە سەر شوێنی پێوەدانەکەی دادەنێن، تاوەك ژارەکەی لە گیانیدا دەردەهێنێ، ئەمە چەند جارێك دووبارەدەکرێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گیا مارانە، بنجکپاڵەوان، وەرتوولە:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەی بۆنخۆشە، گەڵاکانی لە تۆڵەکە دەچێ، بەڵام ئەمیان گەورەترە، بنج دادەکوتێ، تامی تاڵە و بۆنیشی تیژە، لە گەرمیان زۆرە و لە نێو وەردا[1] دەڕوێت.

بۆ ئەم نەخۆشییانە: بەبۆنکەوتنی منداڵ، مارانگاز، خاوێنکردنەوەی ڕێبازەکانی میز، نەخۆشییەکانی قورگ و نەخۆشیی سەدەفیە، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ نەخۆشیی بۆن: هەندێ گەڵا، لاسکەکانی دەهێنن وردی دەکەن، بۆنەکەی بە دەم و لووتی منداڵە تووشبووەکەدا دەکەن.

– بۆ مارانگاز: پاش کوڵاندنی دۆشاوەکەی، بە مارانگازەکە دەدرێت، ڕۆژی (٣) پەرداخ هەر ژەمی پەرداخێ دەخوات.

– بۆ خاوێنکردنەوەی ڕێبازەکانی میز و نەخۆشیی سەدەفیە: دوای وردکردنی گەڵا، لاسکەکانی، (٢–٤) گرام لە کووپێ ئاودا دەیکوڵێنن، دۆشاوەکەی بە (٣) ژەم دەخورێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

١– وەرد: زەوییەك لە جارێك زیاتر کێڵرابێت و بۆ تۆودان و جووتکردن ئامادە کرابێت.

❋ گیامەنۆڵە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، وەك سەوزە دەخورێت، لە گەرمیان هەیە.

(بیر و هۆشی مرۆڤ ڕووناکدەکاتەوە).

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی**: دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گیاوەردێنە، وەرویێنك:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا سەوزی ورد و کورتە باڵایە، نزیکەی (٢٠)سم دەبێت.

لە زەوی بەرز دەبێتەوە، بەرەکەی لە هەرزن وردترە، لە کوردستان هەیە.

بۆ: چاوئێشە، دەبێت.

✦ **چۆنێتی بەکارهێنانی**:

- گیا وەردێنە دەکوڵێنن، چەند دڵۆپێ لە دۆشاوەکەی لەگەڵ شیری کچا، لە چاوە ئێشاوەکە دەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گیاهەنگ، ترنجان:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی بۆن خۆشە، لاسکەکانی باریك و گەڵاکانی وەك مشار دداندارە، گوڵەکەی وەنەوشەییە، بە سەوزیی دەخورێت، مێشهەنگ زۆر حەزی لە گوڵەکانییەتی، لە (کوردستان و سەرتاسەری ئێراق)دا هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە: هێورکردنەوەی باری دەروونیی، کۆکە ڕەشە، خاوێنکردنەوەی گەدە و نەهێشتنی بای سك، هێز بە جەستە دەدات و هۆشیاری بە مرۆڤ دەبەخشێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە، بە دوو جۆر بەکاردێت:

(١) پاش کوڵاندنی گەڵا، لاسك و گوڵەکانی، دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت، ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی کەوچکێکی چێشتی لێنۆشدەکرێت.

(٢) پاش هاڕینی، لە نێو کەپسوول دادەنرێت و قووت دەدرێت هەر ژەمەی کەپسوولێك، باری دەروونیی مرۆڤ هێور دەکاتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ گێزەر، گەزەر، یارکۆك، یارکۆکی، کارووت، کارۆت، گوێزەر:

ڕووەکێکی زستانەیە، لاسکەکانی باریك و گەڵاکانی سەوزە، ڕەگەکەی زەردە، یا سوورە، ڕەگەکەی بە سەوزەوە دادەنرێت و دەخورێت. لە بواری کشتوکاڵییدا کەڵکی لێبینراوە، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە: نەهێشتنی بای سك، دابەزینی بەرد و لم لە گورچیلە، بەهێزبوونی بینایی چاو، زۆرکردنی خوێن، شەکرە و هێورکردنەوەی باری دەروونیی، کەڵکی لێبینراوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بە زۆریی تۆوەکەی بەکاردێت. پاش هاڕینی، کەوچکێکی چای لە نێو پیاڵەیە ئاو دەکرێ، ڕۆژی (٣) جار تووشبووەکە نۆشی دەکات، هەر ژەمی پیاڵەیەك هەروەها خواردنیشی بۆ ئەو دەردانە بە کەڵکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ گێزەرتەڕ:

جۆرە ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، لە گێزەر دەکات، لە (کوردستان) و شوێنی دیکەش هەیە.

بۆ: گیرسانەوەی ڕەوانیی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– لە پاش هارین و کوڵاندنی وەك چایی، تووشبووەکە ڕۆژی (٣) پیاڵەی لێدەخواتەوە، هەر ژەمێ پیاڵەیەك، ئەمە بۆ گەورە، بۆ منداڵیش نیوپیاڵە یا کەمتر هەر ژەمێك دەیخواتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ گیادارۆك:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا سەوزی گوڵ زەردە، تامی تاڵە، لە (کوردستان) هەیە.

میزهێنەرە، بۆ میزبەردان، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– لە پاش وردکردن و کوڵاندنی گەڵا و لاسکەکانی، دۆشاوەکەی وەك چای فڕدەکرێت، بۆ گەورە، ڕۆژی (٣) جار، هەرجارەی پەرداخێکی لێنۆشدەکات، بۆ منداڵیش لە پیاڵە پێشکەشدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ گێـوژ، گوێـژ، بلـج، گڤێـشك، گهـووژ، گهێـشك، گۆشـك، گوشك، گڤیر، ڕێلی:

درەختێکی هەمیشەیی دڕکاویی گەڵا سەوزە، بەرەکەی خڕ، بچووك و ڕەنـگ زەردە، لە سەرەتای پاییزدا پێدەگات، بەرەکەی و گەڵاکانی بەکاردێت.

بۆ: دابەزینی بەردی گورچیلە، زیپکەی دەم و چاو، گێژبوون، خاوێنکردنەوەی لوولەکانی دڵ، تەوژمی خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ، بە تایبەتیی لاوازبوونی.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ زیپکەی دەم و چاو: هەندێ زاغ + هەندێ لاسکی چۆغان + گەڵای گێوژ، ئەمانە پێکەوە، دەکوترێن و دەیکوڵێنن، لەگەڵ ڕۆنـی شـل تێکەڵاودەکرێت، دەیگرنەوە و دەیکەن بە مەرهەم، ئینجا بە شەوان زیپکە، پەڵەی دەم و چاوی پێچەوردەکرێت، بۆ ماوەی هەفتەیەك بەردەوام دەبێت.

- بۆ نەخۆشییەکانی دی: پاش کوڵاندنی هەندێ لـە بەرەکـەی، تووشـبووەکە ڕۆژی (٣) جار دۆشاوەکەی دەخواتەوە هەر جارەی پەرداخێ پێش نانخواردن بە چارەکە کاژێرێك فرێدەکات، خـواردنی بەرەکەشـی بـۆ ئـەم مەبەسـتە بـە کەڵکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ل

❋ لاولاو:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵا سەوزە، بەقەد درەختدا سەردەکەوێت و خۆی پێوە دەئاڵێنێ، گوڵی ڕەنگاو ڕەنگی هەیە، بەیانیان زوو دەم دەکاتەوە و گەش دەبێتەوە، چێشتەنگاو کە ڕۆژ بەرزبووەوە، ئەم سیس دەبێت و دەمی دەێتەوە یەك.

بۆ: بادارییی، کۆکەڕەشە، ئارەق بەمرۆڤ دەکات، میزهێنەرە، بۆ فڕێدانی بەڵغەم لە سینگدا، بۆ شەکرە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- پاش وشککردنەوە، گوڵ و گەڵاکەی دەهاڕدرێت، ئینجا کەوچکێکی چای + پەرداخێ ئاوی گەرم، پاش ساردبوونەوەی، ڕۆژی سێ جار، نۆشدەکرێت، بۆ گەورە هەر جارەی پەرداخێك و بۆ منداڵیش، کەوچکێکی چێشت بەکاردێت.

- بۆ نەخۆشیی شەکرە: نیو کیلۆ لیمۆ بەسرا+ ٢٥٠ گرام ڕەشکە+ ١٠٠ گرام سیر+ ١٠٠ گرام مێخەك+ ١٠٠ گرام توێکڵی پرتەقاڵ+ ١٠٠ گرام پونگەی کێوی+ ٥٠ گرام هێل+ ٥٠ گرام بنێشتەتاڵ و هەندێکی کەم لە لاولاو دەهاڕدرێن. ڕۆژی (٣) کەوچك هەر ژەمی (١) کەوچکی چێشت لە پێش نانخواردنی لێدەخورێت. (بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ لۆبیا، ماشەسپی، ماشە سوورە:

لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییە، ڕەنگی سپی و سوور دەبێت، گەڵاکانی سەوزە، لە هەموو شوێنێك هەیە و هاوینەیە.

بۆ: کۆکە، ئازاری سینگ و سی، ئازاری جەستە و میزگیران، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بە کوڵاویی ئاوەکەی نۆشدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ لیمۆ، لیمۆی ترش:

بەری درەختێکی گەڵا سەوزە، بەرەکەی میوەیەکی زەردی خڕە، لە تیرەی نارنج و پرتقاڵە ترش و شیرینی هەیە، لێرەدا ئێمە مەبەستمان لە ترشەکەیەتی، لە ناوەڕاست و خواروی (ئێراق) هەیە.

بۆ: تەوژمی خوێن، کۆکە، بیرۆ، سارێژبوونەوەی برین، برینی گەدە، تاولەرز و هێورکردنەوەی باری دەروونیی، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ تەوژمی خوێن و کۆکە: گەورە دەیخوات، بۆ کۆکەی منداڵیش، نیو پیاڵە لە ئاوەکەی، شەکری بەسەردا دەکرێت و بە کەوچك بە دەمیەوە دەکرێت.
- بۆ بیرۆ: بە توێکڵەوە دەگوشرێ و ڕۆژی (٣) پیاڵەی لێدەخورێت.
- بۆ هێورکردنەوەی باری دەروونیی: گوڵەکەی وەك چای جۆشدەدرێت و دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ لیمۆی بەسرا:

درەختە، بەرەکەی خڕە و هێندەی شـەمامەیەك دەبـێ، تـامی تـرش و مـزرە، وەك چای لێدەنرێت و دەخورێتەوە، لە (هندستان)دا هەیە.

بۆ: سینگئێشان، کۆکـە، هەلامـەت، دڵـەکزێی، سەرئێـشە، لـەرزوتا، شـەکرە و تەوژمی خوێن، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- دانەیـەکی یـا زیـاتر + (۱) پـەرداخێ ئـاو لـە قـۆری دەکرێـت وەك چـا، دەیکوڵێنن و لە پاشاندا ڕۆژی (۳- ٤)جار نۆشدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

م

❋ مارگیر، مارگیره، شەفەلە، شەپەڵە، شەپەڵاخ:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی هاوینەیی، دڕکاویی گەڵا زەیتوونییە، بنج دادەکوتێت و بڵاودەبێتــەوە، بەرەکــەی خــڕە. کاتــێ دەگــات، شــەقێکی ســووری لێدەردەکەوێت، ئەگەر مار بچێتە ژێری، بە هۆی دڕکەکانیەوە دەیگرێت و ئیدی ڕزگار بوونی مەحاڵە. بۆیە ئەم ناوەیان لێ ناوە، دوو لقەدەرە[1] بۆ ڕاوکردنی مار، زۆر خێرایە، لە کاتی ڕاوکردنیدا، لە پێشا قەپ لەگەڵای ڕووەکی مارگیر دەگرێت، ئینجا بەرەو مارەکە دەڕوا و لە گەڵیدا بە جەنگ دێ، گوایە ئیدی ژاری مارەکە کاری تێناکات، گەلێ لە پیرەمەندەکانی گەرمیان، ئەمەیان بە چاوی خۆیان بینیوە و باسی لێوەدەکەن، هەروەها دەگێڕنەوە: ئەم گیانەوەرە، ئەگەر ڕووەکی مارگیر لە دەووروبەریدا نەبوو، بۆ هەمان مەبەست قەپ لە گەڵای (خڕنووک) یا (هەڕەزاڵە) یا (گیامارانە) دەگرێت، بۆیە مار زۆر ڕقی لەو ڕووەکانە دەبێتەوە، بە تایبەتیی مارگیر تا بۆی بکرێ لەئەو شوێنانەدا نازێ کە ئەم ڕووەکەی لێڕوابێت، چونکە بە دۆستی دوژمنی دەزانێت، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: تیمارکردنی برینی کۆن، ناسۆر، برینێ کرم لێی دابێت، باداریی، خارشت، شەکرە، ئازاری جەستە، پێوەدانی مارو دووپشك و زەردەواڵە، دابەزینی بەرد و لم لە گورچیلە و میزڵداندا، بە کەڵکە.

١- دوو لقەدەرە: (مارخۆر، مارخۆرەك) گیانلەبەرێکی خشۆکە، ڕەنگی زەردە و کلکێکی درێژی هەیە لە (بزنمژە) درێژترە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ چارەسەرکردنی برینی کۆن، ناسۆر و برینی کرمدار: گەڵاکەی بە تەڕیی دەکوترێت، ئاوەکەی دەگرن و برینەکەی پێی چەوردەکەن.

- بۆ باداریی: پاش کوڵاندنی ڕەگەکەی و ساردبوونەوەی، بەئەو دۆشاوە، شوێنە بە ئازارەکان چەوردەکرێت و تووشبووەکە ڕۆژی دوو پیاڵەی لێدەخواتەوە، سبەینان پێش نان و ئێوارانیش دوای نان.

- بۆ دابەزینی بەرد و لمی گورچیلە و میزەڵدان و خارشت و حەساسیە: دۆشاوی ڕەگەکەی نۆشدەکرێت، ڕۆژی (٢) پەرداخ سبەینان پێش نان بە نیو کاژێر و ئێوارانیش پاش نانخواردن دەخورێت. بۆ خارشت و حەساسیە: بە دۆشاوەکە چەوریش دەکرێت.

- بۆ ئازاری جەستە و پێوەدانی مارو دووپشك و زەردەواڵە: دۆشاوی ڕەگەکەی بە دوو شێوە بەکاردێت:

شوێنەکەی پێچەوردەکرێت. تووش بوو بۆی هەیە، ڕۆژی (٣) پەرداخی لێ بخواتەوە، هەر ژەمەی پەرداخێك.

- بۆ نەخۆشیی شەکرە: پاش وشککردنەوە، گەڵا و لاسکەکانی دەهاڕدرێت و بە شێوەی کەپسوول بە نەخۆش دەدرێت، ڕۆژی (٣) کەپسوول، لەهەر ژەمێکدا کەپسولێك دوای نان یا کەوچکێکی چێشت لە گەڵا هاڕاوەکە لە پەرداخێ ئاوی گەرم دەکرێت و لە پاش ساردبوونەوەی، تووشبووەکە ڕۆژی (٣) جار دەیخواتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ مازوو، مازك:

بەری داری بەڕووە، درەختێكی خۆڕسكیی هەمیشەیی كوێستانییە، (١٨) بەری جۆراوجۆری بەكەڵك دەگرێت، یەكێ لەوانە مازووە. ژنان بۆ خۆشەكردنی پێستە بەكاری دێنن، لە (كوردستان) هەیە.

بۆ: باداریی، بەهێزكردنی جەستە، پەڵەی پێست، گیرسانەوەی ڕەوانیی، مێزهێنەرە، نەخۆشیی گەدە و دوانزەگرێ، نەهێشتنی بالووكە، خوێن داڕسان، گیرسانەوەی زەحیریی، نەخۆشیی مایەسیریی، دژ بە میكرۆبی بەكتریایە، سووتان، كۆكە، نەخۆشیەكانی دەم و لێو و تامێسك، ئازاری منداڵدانی ژن و ڕیخۆڵە گەورە، بە كەڵكە.

✦ چۆنێتی بەكارهێنانی:

- بۆ باداریی، نەخۆشیی گەدە، دوانزەگرێ، منداڵدانی ژن، ڕیخۆڵەگەورە، خوێن داڕسان: دەرخواردی تووشبووەكەی دەدەن.
- بۆ باداریی: ماوەی چوار ڕۆژ، ڕۆژی سێ پەرداخی لێدەخوات، هەر ژەمی (١) پەرداخ لە پاش نانخواردن.
- بۆ گەدە و دوانزەگرێ، ماوەی سێ ڕۆژ، هەر ڕۆژی سێ پەرداخ، هەر ژەمی (١) پەرداخ لە پاش نانخواردن.
- بۆ تیماركردنی برین و نەخۆشییەكانی دەم و لێوو تامێسك و سووتان: لە پاش هاڕینی، لە تافتە دەدرێت و ئاردەكەی لە برین دەدرێت.
- بۆ گیرسانەوەی زەحیریی: مازووی بۆ دەكوتن و دەیهاڕن، ڕۆژی (٣) جار وردە مازوویەك یا دوانی دەرخوارد دەدەن.

- بۆ پەڵەی پێست، نەخۆشیی مایەسیریی و بالووکە: گەڵا و لاسکەکانی دەکوترێت، ئینجا کەوچکێکی کووپ + پەرداخێ ئاوی کوڵاو، پاش ساردبوونەوەی، ڕۆژی یەکجار نۆشدەکرێت، بالووکەکەشی پێچەوردەکرێت، دەڵێن مژینی مازوو بۆ کۆکە باشە.

- بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی: مازووی شین و شەکر بە یەکەوە دەهاڕێ و لە پەرداخێ ئاو دەکرێت و دەخورێت، ڕۆژی (٣) جار تاوەك چاکدەبێتەوە، بۆ منداڵ لە پیاڵەدا دەیدەنێ.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ مالەوێچە، مالۆچ، مالۆچە، مالە وێنچە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، قەد باریك، گەڵای سەوز و گوڵی سپی هەیە، بەزەویدا ڕادەکشێ یا وەك لاولاو بە دەغڵ و ڕووەکی دیکەدا خۆی دەپێچێت.

لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: گیرسانەوەی ڕەوانی).

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گەڵاکانی وردەکرێت و دەیکوڵێنن، نەخۆشەکە هەر ژەمێ پیاڵەیەکی لێنۆشدەکات، بۆ منداڵ نیو پیاڵە دەبێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ مرۆر:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی قەد و گەڵا درێژە، لەنێو دەغڵی گەنمدا دەڕوێت. دەنکەکەی ورد، ڕەش و تاڵە، ئەگەر لەنێو گەنمدا بمێنێتەوە، ڕەنگی

دەگۆڕێ و تامیشی تاڵدەکات، بۆیە جوتیارەکان لە بەهاردا بژاری دەکەن، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: نەخۆشیی شەکرە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- لە پاش کوڵاندنی دەنکەکەی، کەوچکێکی چای + پەرداخێ ئاو پاش کوڵاندنی تووشبووەکە ئەو دۆشاوە لە یەك ڕۆژدا نۆشدەکات هەر ژەمێ پیاڵەیەکی لێدەخواتەو.

(تەنیا بۆ گەورە، لە نێر و مێ، دەبێت).

✸ مستەکی:

شیلەی درەختێکە لە خێزانی قەزوانە، لە (سوریا) و (لوبنان) هەیە.

بۆ: تیمارکردنی بیمار، گێڕسانەوەی ڕەوانیی منداڵ، پووکانەوەی نێو دەم، بەهێزکردنی هزر و هۆش، گوێئێشان، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ تیمارکردنی برین: شیلە وشککراوەکە دەهاڕدرێ و بە برینەکەوە دەکرێت.
- بۆ گێڕسانەوەی ڕەوانیی منداڵ: پاش هاڕینی، لە نێو ئاو دەکرێ و بە نەخۆشەکە دەدرێت.
- بۆ پووکانەوە و خاوێنکردنەوەی نێو دەم بە هاڕاویی دەکرێتە نێو ئاو و لە دەم وەردەدرێت.
- بۆ بەهێزکردنی هزر و هۆش: بە هاڕدراویی لەگەڵ بنێشتەتاڵ تێکەڵاو دەکرێت و دەیخۆن.

– بۆ گوێ ئێشان: بە هاڕدراویی ڕۆنی کونجی بەسەردا دەکرێت و ئینجا دەیکەنە گوێئێشاوەکەوە.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ موخلیسە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، بنج دادەکوتێ، گەڵاکانی سەوزە، لە گەڵای جاترە دەکات، بەڵام ئەمیان تاڵە، لاسکەکەی درێژە، ڕەگەکەی بۆنی خۆشە.
بۆ: مارانگاز و پێوەدانی دووپشك، نەخۆشیی مایەسیریی، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– ڕەگەکەی لە دوای شتنەوەی وردەکرێت و لەگەڵ شیردا دەخورێت.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ مۆرد، مۆرتك، مۆرت:

نیمچە درەختێکی هەمیشەییە، گەڵای سەوز و گوڵی سپی دەگرێت، بۆنێکی خۆشی هەیە، بە زۆریی بە پەرژینی حەوش و باخ دەکرێت. لە هەموو شوێنێك هەیە.
بۆ: نەزۆکی ژنان، ژان و بای سك، نەخۆشییەکانی گەدە، مێشك و هزر بەهێز دەکات، ئازاری سینگ، فێ، باداریی، هەڕس ئاساندەکات و گیرسانەوەی ڕەوانیش بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵاکانی بە وشکیی لەگەڵ شەکر دەکوترێت، کەوچکێکی چێشت + پەرداخێ ئاو پاش کوڵاندنی، تووشبووەکە دۆشاوەکەی نۆشدەکات، ڕۆژی دوو

جار هەر جارەی پیاڵەیەك، بەیانیی و ئێوارە دوای نانخواردن دەیخواتەوە، بۆ منداڵ هەر جارەی نیو پیاڵە دەخوارتەوە.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ مۆز:

درەختەکەی لە (ئەمریکا، ئەفریقیا و فلیبین)دا هەیە.
بەرەکەی بە میوە دەژمێردرێت و پێی دەڵێن مۆز.
بۆ: تەوژمی خوێن، لاوازی دڵ و گورچیلە، هێورکردنەوەی باری دەروونیی، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- خواردنی بۆ هەر هەموو ئەو نەخۆشییانە، باشە.

❋ موقل:

شیلەی درەختێکە لە سەمغ دەکات، بالآی بەرزە و لە دار خورما دەچێت، تامی تاڵە، لە (هندستان) و کەنارەکانی (زەریای عوممان)دا هەیە.
بۆ: هەوکردن، سینگئێشە، کۆکە، بەرهەنگ، بەهێزکردنی جەرگ، بەهێزکردنی گورچیلە، نەخۆشیی (عرق النساء)، لاواز بوون و ڕزگاربوون لە قەڵەوی جەستە، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە: شیلە وشککراوەکەی دەکوترێت، کەوچکێکی چێشت لە پەرداخێ ئاوی خاوێن دەکرێت و ڕۆژی جارێك دەخورێتەوە.
- بۆ ڕزگاربوون لە قەڵەوی: لەگەڵ سرکە تێکەڵدەکرێت و دەخورێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ مەحەلەب:

جۆرە درەختێکی هەمیشەییە، ڕەنگی دارەکەی سپییە، لە داری قەر ن دەچێ، گەڵاکانی درێژ و (٣) جۆر ڕەنگ دەنوێنێت: سپی، ڕەش، سەوز، بۆنی بەرەکەی خۆشە و تامی تاڵە، شاخاوییە.

بۆ: بێهێزیی، لاوازی، نەخۆشیی گەدە، دڵەکوتێ، تەنگەنەفەسیی و بەرهەنگ، دابەزینی لم و بەردی گورچیلە، ئازاری جەرگ و سپڵ و نەهێشتنی بای سک، باشە و هەست و هزر بەهێز دەکات.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بەرەکەی بە وشکیی دەخورێت یا لە دوای کوڵاندنی وەك چای دۆشاوەکەی فڕدەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ مەدرەنجۆش:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گوڵەکەی سوور یا سپییە، کە وشکدەبێتەوە، وەك لۆکەی لێدێت و ڕەنگێکی بۆری ئاماڵ سپیی هەیە، بە لای (هندی)یەکانەوە، ڕووەکێکی پیرۆزە، لە سەرتاسەری (کوردستان) و شوێنی دیکەش هەیە.

بۆ: دابەزینی هۆرمۆنات لە جەستەی مرۆڤدا، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– پاش کوڵاندنی گەڵا و گوڵەکەی، دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت (٥ گرام + پەرداخ و نیوێك ئاو)، ڕۆژی (٢) جار بەیانیان پێش نان و ئێوارانیش دوای نانخواردن هەر جارەی نیو پیاڵە دەخورێت.

(تەنیا بۆ گەورە، نێر و مێ).

✵ مەرمەكی:

سەمغی دارێکە، لە بیابانەکانی عەرەبستان هەیە.

لە بواری پزیشکیدا، بۆ ئەم نەخۆشییانە: کۆکە، بەرهەنگ و سکئێشە، کەڵکی لێوەرگیراوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ کۆکە: پاش هارینی، (١) کەوچکی چای لە نێو پیاڵەیە شیر دەکرێت و نۆشدەکرێت، ڕۆژی (٢) جار بەیانیی و شەو، دەخورێتەوە.

- بۆ بەرهەنگ: (١) کەوچکێ چێشت + کەوچکێ بنێشتەتاڵ پێکەوە دەکوترێن و ئینجا (٢) کەوچکی چای لە نێو پیاڵەیە شیر دەکرێت و نۆشدەکرێت، ڕۆژی (٢) جار بەیانیی و ئێوارە، دەخورێتەوە.

✵ مەریەمییە:

جۆرە ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەیە، وەك پونگە وایە، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: ژان و بای سك، بۆ برینی گەدە و بەهێزکردنی هێلکەدانی ئافرەت، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- پاش وردکردنی گەڵا و لاسکەکانی، (٥گرام + پەرداخێ ئاو) وەك چای دەکوڵێنن، تووشبووەکە ڕۆژی (٣) جار پێش نانخواردن فڕی دەکات، هەر ژەمێك پەرداخێك دەخورێتەوە.

❋ مەعدەنووس:

جۆرێکە لە کەرەوز، بەڵام ئەم گەڵای لەئەو بچووکترە، ڕۆنەکەی لە نێو خواردمەنی دەکرێت تا تام و بۆنی خۆشبێت، لەهەموو شوێنێکدا هەیە، لە زۆربەی وەرزەکانی ساڵدا دەبینرێت.

بۆ: قنچکەی دەم و چاوو تامێسك، کوشتنی ئەسپێ و ڕشك لەسەردا، نەهێشتنی بۆنی جەستە، دەبێت. بۆ بەهێزکردنی دەماری پیاوەتی و ئارەزووی جوتبوون، ژان و بای سك، کەڵکی هەیە. ئارەزوکردنی خواردن زیاد دەکات و میزهێنەریشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ ئارەزوکردنی خواردن: دەخورێت.
- خواردنی ڕەگەکەی لەدوای وشکبوونەوەی، میزهێنەرە.
- بۆ بەهێزکردنی دەماری پیاوەتی و ئارەزووی جووتبوون: ڕۆنەکەی دەخورێت، ڕۆژی (٢) کەوچکی چای، بەیانیان و ئێواران هەر جارەی کەوچکێك بۆ ماوەی هەفتەیەك.
- بۆ ژان و بای سك: تۆوەکەی بەکاردێت، ئەمیش پاش وشككردنەوەیی و وردکردنی، کەوچکێکی چای دەکرێتە نێو پیاڵەیەك ئاوی گەرمەوە، پاش ساردبوونەوەی ڕۆژی (٣) جار نۆشدەکرێت، هەر جارەی پیاڵەیەك.
- بۆ قنچکەی دەم و چاوو تامێسك و کوشتنی ئەسپێ و ڕشك لە سەردا: لە دوای هارینی تۆوەکەی، کەوچکێکی چای لەگەڵ هەندێ ڕۆنی ڕەشکەدا تێکەڵاودەکرێت، شوێنەکانی پێچەوردەکرێت و لە سەر دەدرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ مەلاك، ملات:

جۆرە ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، بنج دادەکوتێت. گەلاکەی لە گەلای تەرەتیزە دەچێت، تامەکەی تاڵە، لە ناوچەی (زەنوور)ی گەرمیانی (کەرکووك) لە دەوروبەری دێی (کوڵەنان) لە سەر ڕۆخی ڕۆخانە زۆرە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: بەربوونی خوێنی لووت، تیمارکردنی زامی کۆن، کرماویی و ددان ئێشە، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ بەربوونی خوێنی لووت: گەلا و لاسکەکانی بەتەڕی یا وشکیی دەکوترێت، ئینجا لەگەڵ هەندێ ئاردی جۆدا دەشێلرێت و لە نێوچەوانی ئەو کەسەی تووشی بەربوونی خوێنی لووت بووە، دەدرێت و بە قوماشێکی خاوێن بۆ ماوەی شەوێك دەیبەستن.

– بۆ ددان ئێشە: هەندێ لە گەلاکانی وردەکرێت، لە سەر ددانی کلۆر دادەنرێت و ئێشەکەی ناهێڵێت.

– بۆ تیمارکردنی زامی کۆن و کرماویی: لاسکەکانی بە وشکیی دەهاڕن، بە زامی کۆن و کرماوییەوە دەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ مێخەك، قەنەفڵ:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، بەرزییەکەی (٣٠– ٧٠)سم دەبێت، بۆنێکی زۆر خۆشی هەیە، لە بازاڕدا لە لای عەتارەکان هەیە، بۆ بەهارات بە کاردێت.

خونچەکەی ڕۆنی تێدایە، ژنان پاش کولاندنی، بە دۆشاوەکەی خەنە دەگرنەوە تـا ڕەنگـی خەنەکـە تۆختربێـت و ئامـاڵ ڕەش بێـت، لـە (هندسـتان) و (پاکـستان)دا هەیـە. لـە کوردەوارییـدا، ژنـان پـاش کـونکردنی گـوێی کیژۆڵەکانیان، تاوەك هەو نەکات، دانەیە مێخەکی تێدەکەن.

بـۆ: ددانئێـشە، سکئێـشە، بەکەڵکـە. هێـز بـە دڵ و دەمـاغ و هـزر و هـۆش دەبەخشێت، بۆگرێ و تانـەی چـاو، دڵئێـشە، گیرسـانەوەی ڕەوانیـی، ئـازار و پوکانەوەی نێو دەم، سەر ئێشە، تیمارکردنی هەر برینێك، گرانەتا، ئـارەزووی جوتبوونی ژن و مێرد، بەکاردێت، مێخ و بالووکە لە دەست و پێدا لادەبات.

✦چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ لابردنی مێخ و بالووکە لە دەستو پێدا: کەوچکێ چای مێخەکی هـاڕدراو، لـە نێـو پـەرداخێ ئـاو دەکـرێ و دەیکـولێنن، تـا خەسـت دەبێتـەوە، پـاش سـاردبوونەوەی، دەخرێتـە سـەر مـێخ و بالووکـەکان بـۆ مـاوەی (٣–٥) ڕۆژ دادەنرێ، لە ڕەگ و ڕیشەوە دەسووتێن و دەوەرێن، هەیشە یەك دانـە مێخـەك دەسووتێنرێ و لە سەر مێخ یا بالووکو دادەنرێت، ئیدی نامێنێت.

– بۆ ددان ئێشە: یـەك دانـە مێخـەك، دەکرێـت بـە دوو لەتـەوە یـا دەیهـاڕن و دەخرێتە سەر ددانە ئێشاوەکەیا گوڵەکەی دەخرێتە سەر ددانی کلۆر بە ئەمە، ژانەکەی دەشکێت یا ڕۆنەکەی بە هەمان شێوە بەکاردێت.

– بۆ سکئێشە: نزیکەی (٦–٧) دانەی لێدەخورێت.

– بۆ لابردنی گرێ و تانەی چاو: چەند دانەیە مێخەك دەکولێنن، ئینجا سـەری (کەللەشەکر) دێنن، وردی دەکەن، لە نێو ئاوی مێخەکەی دەکەن و دەبێت بـە

دەرمان، ئینجا یەکێکی شارەزا، بە میلێکی دارین، یا بەردین، ئەو کارە دەکات.

– بۆ دڵئێشە، گیرسانەوەی ڕەوانیی، گرانەتا، بەهێزکردنی دڵ، دەماغ، بیروهۆش و ئارەزووی جوتبوون: بە وشکیی چەند دانەیەکی لێدەخورێت، یا پاش کوڵاندنی، ڕۆژی دوو جار، سبەینان و ئێواران، هەر جارەی نیو پیاڵە لە دۆشاوەکەی نۆشدەکرێت، یا بۆ ئەو نەخۆشییانە (٣) پیاڵە ئاوی سارد + نیو کەوچك مێخەکی هاڕدراو بۆ ماوەی (٢٤) کاژێر دەمێنێتەوە، ئینجا ڕۆژی (٣) جار، هەر جارەی پیاڵەیەکی لێدەخورێت.

– بۆ باداریی: چەند دانەیە مێخەك و زەنجەبیل و دووگی مەڕ، پێکەوە لە دەسکەواندا دەکوترێت، پاش جۆشدانی، لە شوێنە ئێشاوەکە دادەنرێت و دەبەسترێت. دەبێت تووشبووەکە بۆ ماوەی هەفتەیەك بەکاری بێنێت.

– بۆ لابردنی مێخ و بالووکە: کەوچکێ چای مێخەکی هاڕدراو، لە نێو نیو پەرداخ ئاو دەکرێت و دەیکوڵێنن تاوەك خەست دەبێتەوە، پاش ساردبوونەوەی لە سەر مێخ و بالووکەکان بۆ ماوەی (٣– ٥) ڕۆژ دادەنرێ و مێخ یا بالووکەکە لە ڕەگەوە دەسووتێنێ و دەوەرێت.

– بۆ ئازار و پووکانەوەی نێو دەم و هەر برینێك: (چەند دانەیە مێخەك + گوڵە باخ + خوێی درشت + جەوز + جەوت + توێکڵە هەنار + مازوو + زاغ + گوڵی هەنار + سۆتکە + کەرەی زەریا "کەفی دەریا") ئەمانە هەموویان پێکەوە بە جوانی دەکوترێت و ئاردەکەی لە برینەکان دەدەن، لەهەر ڕۆژێکدا سێ جار بەکاردەهێنرێت.

- بۆ سەر ئێشە: پاش هاڕینی، کەوچکێکی چای لە نێو پەرداخێ ئاو دەکرێ و نۆشدەکرێت، یا پاش جۆشدانی بەکاردێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

* میرمێ:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی گەڵادارە، لە شێوەی درەختدایە. بۆنی خۆشە، لەگەڵ هەندێ خواردنیش بەکاردێ، وەك ماسی و مەحشیی، لە (چین) هەیە.

بۆ: نەزۆکیی ژنان، لاوازکردنی جەستە، ژان و بای سك، خاوێن کردنەوەی جەستە لە ئارەق بەکاردێ. منداڵدانی ژن بەهێز دەکات. بۆ نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشیی زەردوویی، لابردنی گەرمایی جەستە، بەهێزکردنی بیر و هۆشیش، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- (٢-٤گرام) میرمێ لە پەرداخێ ئاودا دەیکوڵێنن، تووشبووەکە ئەو دۆشاوە بە (٣) جار وەك چای نۆشی دەکات، تا دوو هەفتە لەسەری بەردەوام دەبێت، یا ڕۆنەکەی کە لە (مووسڵ) ئامادە دەکرێت، لە نێو کەپسوول دەکرێ و ڕۆژی (٣) جار بە تووشبووەکە دەدرێت، هەر ژەمێ کەپسوولێك دەخوات، ئینجا بۆ پشکنین، دەچێتە لای پزیشك تابزانێ دەرمانەکە تا چ ئاستێك سوودی هەبووە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ مێووژ:

دارێکی ناسراوە، لە (کوردستان) و زۆربەی وڵاتەکان هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە باشە: کەم خوێنی، لاوازیی و بەخشینی هێزو توانا، هەروەها هزر و زەینیش وریادەکاتەوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- شەربەتەکەی ڕۆژی (٣) پەرداخی لێنۆشدەکرێت، یا خواردنی (٥- ٧) دەنك مێوژ بۆ ماوەی (٣٠ -٤٠) ڕۆژ، بەیانیان بە ناشتا هێز و توانا بە مرۆڤ دەبەخشێ و هزر و زەینیش وریادەکاتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ن

✵ نارنج، تورنج، ترنج:

میوەی درەختێکی هەمیشەییە، گەڵا سەوزە ڕەنگی زەرد و تامی ترشە، لە خێزانی پرتقاڵ و لیمۆیە، لە (کەرکووك) و خوارووی (ئێراق) هەیە. لە هۆنراوەیەکی فۆلکلۆرییدا، بەئەم جۆرە ناوی هاتووە

(تازە داهاتووە، خاڵ بە زنجەوە دەڵێی مێخەکە بە تورنجەوە)

بەرەکەی بە فەریکەیی وشکدەکرێتەوە و بۆ ئەم نەخۆشییانە: دڵئێشە، بۆ سکئێشە و چاو ئێشە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- نارنجەکە لەگەڵ شەکردا دەکوترێت، بۆ گەورە، ڕۆژی (٣) کەوچکی چێشتی لێدەخورێت، بۆ منداڵیش (٣) کەوچکی چای، یا پاش کوڵاندنی دۆشاوەکەی بە هەمان ڕێژە نۆشدەکرێت.
- بۆ چاو ئێشە: پاش هارینی لەگەڵ شەکر و چەند تۆسقاڵە زاخێکدا بە شەوان لە چاو دەکرێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ نانە شوانە:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، گەڵا سەوزە، لە دەنکە قەزوان دەچێ، گوڵێکی مۆری هەیە، نزیکەی (٥) سم لە زەوی بەرزدەبێتەوە، دەبێت بە چەند لقێکەوە، لە هەموو شوێنێکدا هەیە.

ئەگەر شوان لە دەشت و بیابان برسی بوو، لێی دەخوات، بۆیە ئەم ناوەیان لێناوە، خواردنی بۆ گەدە بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ نۆك، نوخد، نهۆی:

ڕووەکێکی زستانەیە، گەڵا سەوز و لاسك باریکە، بەرەکەی خڕ و سپی ئامال زەردە، جۆرێکە لە دانەوێڵە، لە (کوردستان) و تێکرای (ئێراق) هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: گیرسانەوەی ڕەوانیی منداڵ، میزبەردان، خاوێنکردنەوەی ڕێبازەکانی میز و دابەزینی بەرد و لم لە گورچیلەدا، بەهێزکردنی دەماری جەستە، سارێژکردنی برین. خواردنی مرۆڤ قەڵەو دەکات. بۆ دەنگ نووسان، خاوێنکردنەوە و جوانی ڕوخسار، باشە و میزهێنەریشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیی منداڵ: نۆك بەبێ خوێ دەبرژێنن و دەیهاڕن، ئینجا لەگەڵ ماستی مەڕدا بە تووشبووەکەی دەدەن و دەیخوات ئەمە گەورەش کەڵکی لێدەبینێت.

– بۆ میزبەردان: دوای کوڵاندنی، ئاوەکەی بە تووشبووەکە دەدەن.

– بۆ نەخۆشییەکانی دی پاش برژاندنی، تووشبووەکە هەندێکی لێدەخوات.

– بۆ سارێژبوونەوەی برین: پاش هاڕینی بە برینەوە دەکرێت.

– خواردنی ئاوەکەی بۆ دەنگ نووسان باشە.

– بۆ خاوێنکردنەوە و جوانیی ڕوخسار: پاش خوساندنی لە ئاوی خاوێندا، دەم و چاوی پێدەشوردرێت.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ نەبەك:

درەختێکی باڵا بەرزە، بەرەکەی لە گێوژ دەچێت و دەخورێت گەڵاکانی سەوز و ئامال تاڵە، لای عەرەبەکانی خوارووی (ئێراق) درەختێکی پیرۆزە، بە تایبەتیی لە لای(شیعە)ەکان لە گەرمیان، ناوەڕاست و خوارووی (ئێراق) هەیە.
بۆ: نەخۆشیی شەکرە و دڵئێشە، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– گەڵاکەی پاش وردبوونی لە قۆریدا وەك چای دەیکوڵێنن و دۆشاوەکەی ڕۆژی (٣) پیاڵەی پاش نانخواردن لێنۆشدەکرێت.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ نەفەل:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەی بۆنخۆشی کوێستانییە، لە (کوردستان) هەیە.
بۆ: ئازاری جومگەکان، خارشت وەك بیرۆ و سەدەفیە، هەلاوەها کۆکە ڕەشە، باشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– (٤) گرام لە گوڵە وشکبووەکەی لە نێو پەرداخێ ئاوی کوڵاو دەکرێت، تووشبووەکە ڕۆژی (٣) پەرداخی لێدەخواتەوە.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ نیسك:

ڕووەکێکی زستانەیە، دەیچێنن. گەڵاکەی وردە، لە زەوی زۆر بەرز نابێتەوە، جۆرێکە لە دانەوێڵە، لە (کوردستان) و گەلێ شوێن و وڵاتی دیکەدا هەیە.

بۆ: بەهێزبوونی بینایی چاو و برینی سووتاویی، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- خواردنی بۆ تیژبوون و بەهێزبوونی بینایی چاو، بە کەڵکە، بە تایبەتی بۆ دیدەساڵەکان.

- بۆ برینی سووتان: لە قاپێکدا هەندێکی لێدەبرژێنن، ئینجا دەیهاڕن، لە تافتەی دەدەن و بە برینی سووتاوییەوە دەکرێ.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

و

❋ وشترخۆره، حوشترلۆك، وشترخوار:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی هاوینەی ڕەنگ سەوزە، گـولێکی وردی سـوور دەگرێـت، لە هەموو شوێنێك هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە دەبێت: مایەسیریی، بۆ ئەوانەی لە ڕێی خواردنی پیسەوە ژاراوی دەبن.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– پاش کولاندنی، گەلا و لاسکەکانی، دۆشاوەکەی بەکاردێت، بۆ گـەورە ڕۆژی (٢) جار بەیانیی و ئێوارە، هەر جارەی پەرداخێك، بۆ منداڵیش ڕۆژی (٢) جـار هەر جارەی نیو پیاڵەی لێدەخورێتەوە.

– ئەوانەی نەخۆشی گورچیلەیان هەیە، نابێت بەکاری بێنن.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ سێپەڕ، هەسپك، هەسپست:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، سێ پـەڕەی بـە بنجـە، بـۆنێکی زۆر خۆشـی هەیە، گوڵێکی بچووکی جوانی وەنەوشەیی هەیە، لەهەموو شوێنێك هەیە.

بۆ: گرانەتا، زمان بەستن، شەکرە، سەرئێشە بە هۆی گرانـەتاوە، پێگەیانـدنی دومەڵ، بەفرەشینە و زامی ناسۆر، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ نەخۆشیی شەکرە: گوڵ، گەڵا و لاسکەکانی دەکوڵێنن، وەك چای لە پاشان دەیپاڵێون. دوای ساردبوونەوەی، نەخۆش سێ ژەم، هەر ژەمی پیاڵەیەکی لێنۆشدەکات.

- بۆ پێگەیاندنی دومەڵ، بەفرەشینە و سارێژبوونی زامی ناسۆر: گەڵاکانی بە تەڕیی لە سەر ئەو شوێنانە دادەنرێ.

- بۆ گرانەتا: پاش کوڵاندنی، دۆشاوەکەی لە نێو شیر دەکرێت و تووشبووەکە نۆشی دەکات.

- بۆ زمان بەستن: گیاکە وردەکرێت، هەندێکی دەرخواردی تووشبووەکە دەدەن.

- بۆ سەرئێشە بە هۆی گرانەتاوە: هەندێ لە گەڵاکانی دێنن، دەیکوڵێنن، هەندێ ئاوی بەسەردا دەکەن و دەیگرنەوە ئینجا دەخرێتە سەر تووشبووەکە دادەنرێ، بۆ سەر ئێشەی ئاسایی: نەخۆش هەندێ لە گەڵا و گوڵەکانی دەخوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ه

❋ هەرێز، چایەر، چیمەن:

ڕووەکێکی لاسك باریك و گەڵا وردە، هەمیشە سەوزە، لە باخچەکاندا بۆ جوانی دەیچێنن، لە دەشت، بیابان و لە شوێنی شێدار و ئاودارا دەڕوێ، لە زۆربەی وەرزەکاندا سەوزە.

بۆ: پاککردنەوەی گورچیلە، میزڵدان، نەهێشتنی بای سك، دەبێت و میزهێنەریشە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گەڵاو لاسکەکانی ڕەگەکەی دەکوڵێنن، تووشبووەکە، دۆشاوەکەی نۆشدەکات، لە ڕۆژێکدا سێ پیاڵە دەخوات، هەر ژەمێ پیاڵەیەك. ڕەگەکەی بۆ خاوێنکردنەوەی گورچیلە کاریگەرە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ هەزبێ:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەی گەڵا سەوزی ورد و لاسك باریکە، بۆنی خۆشە، بەرزییەکەی (٤٠- ٥٠) سم دەبێت، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: ژان و بای سك، هەڵامەت و شەکرە، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- پاش وردکردنی گەڵاو لاسکەکانی، وەك چای دەیکوڵێنن، نەخۆشەکە دۆشاوەکەی فڕدەکات، ڕۆژی سێ پیاڵە، هەر ژەمی پیاڵەیەك، پاش نانخواردن دەخوات.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ هەڵپاچان:

جۆرە ڕووەکێکە، گەڵاکەی پەڕەپەڕەیە، لە زەوی بە پیت و سوورك دەڕوێت، بنج دادەکوتێت، گوڵێکی زەردی کاڵ دەگرێ، تامێکی زۆر تاڵی هەیە، گوڵەکەی بۆ دەرمان لە سێبەردا وشکدەکرێتەوە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ ئەم نەخۆشییانە: دەردانی دومەڵ لە کێم، کەچەڵی، چاوئێشە، سکئێشە، منداڵێ بە بۆن کەوتبێ، سەرئێشە، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- گوڵەکەی لەگەڵ شیر و سابوونی ڕقی دەیکوڵێنن، تا وەك دۆشاوی لێدێت، ئینجا لە سەر دومەڵ دایدەنێن بۆ ئەوەی لە کێم خاوێنی کاتەوە، بۆ هەمان مەبەست کەڵك لە گەڵاکەشی بینراوە.

- دۆشاوەکەی بۆ کەچەڵیش بەکەڵکە، بە شەوان سەری کەچەڵەکەی پێچەوردەکرێت.

- بۆ چاوئێشە: ڕەگەکەی پاش هارینی، لە نێو پەڕۆیەك دەنرێ و دەکرێت بەپیارزگە[1]، ئینجا هەندێ شیری ژنێکی بەسەردا دەکەن کە منداڵەکەی کۆشی

١- پیارزگە: پیارسك، پرێسکە، بوخچەی بچووك، پریاسکە.

کچبێت، یەك دوو دڵۆپ لەئەو شیرە، لەنێو چاوە ئێشاوەکە دەکەن، بە تایبەتیی ئەو چاوەی خارشتی هەبێت، بەئەمە چاکدەبێتەوە.

– بۆ سکئێشە، سەرئێشە و منداڵێ بەبۆن بکەوێت: (١٠) گرام هەڵپاچان، پاش جۆشدانی نۆشدەکرێت، ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی پیاڵەیەکی لێدەخورێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ هەمیشە بەهار:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەیە، گەڵا سەوزی پەڕەدارە، بۆنێکی خۆشی هەیە، تامی تاڵە، گەڵاکەی لە گەڵای کەرەوز دەچێت، بەڵام ئەمیان گەورەترە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: خوێن دارِسان، خارشت، کوشتنی کرمی گەدە، مایەسیریی، برینی گەدە و دوانزەگرێ، بۆ تەشەنەکردنی برین، بۆ گێرسانەوەی ڕەوانیی، تیمارکردنی برینی کۆن، سووتان، ژان و بای سك، ئازاری گورچیلە و جەرگ و ڕیخۆڵە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ تیمارکردنی برینی کۆن و سووتان: گوڵەکەی بە هاراوی بە برینەوە دەکرێت.

– بۆ نەخۆشییەکانی دیکە: گوڵ و گەڵاکانی بە وشکیی وردەکرێت، پاش کوڵاندنی، تووشبووەکە بۆ گەورە ڕۆژی (٣) جار، هەر ژەمی پیاڵەیەك، بۆ منداڵیش (٢) جار، هەر ژەمی نیو پیاڵە یا کەمتر دەخۆن.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

✵ هەنار[1]، نار:

بەری درەختێکی هەمیشەیی گەڵا سەوزە، دارەکەی سپی ئامال سوورە، گوڵەکەی سوورە، بەرەکەی پڕە لە دەنکی سووری ئاوداری ترش و شیرین، توێکڵەکەی لەگەڵ جەوتا ژنان مەشکەی پێ تاڵ (خۆش) دەکەن، هەروەها توێکڵە هەنار دەکوڵێنن، لە دۆشاوەکەی خەنە دەگرنەوە، تا ڕەنگی قژەکە سووری ئامال ڕەش بێت، خواردنی هەنار بۆ هەڕسکردنی خواردنی چەور کەڵکی لێوەرگیراوە.

بۆ ئەم دەرد و نەخۆشییانە: تیمارکردنی بیماری تەڕ، قژ وەرین، زیپکە، هەوکردن و سووتانەوەی برینی سەر لێو و نێو دەم، نەهێشتنی ژان و بای سك، خاوێنکردنەوەی سینگ و هەڵامەت، پاڵاوتنی خوێن، کوشتنی کرمی "دوودە الوحیدە"، ئاوسانی دەماری جەستە، پێوەدانی مار و دووپشك، گیرسانەوەی ڕەوانیی و نەخۆشیی زەحیریی، بەهێزکردنی ئێسکی منداڵ، باداریی، بەهێزکردنی دڵ، وەرین یا کەوتنی نینۆك، نەهێشتنی بۆنی نێو دەم، نەخۆشیی شێرپەنجە، ژنی دووگیان و ئینتەلا، کەڵکی لێوەرگیراوە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ تیمارکردنی برینی تەڕ: گوڵی هەنار وشکدەکرێتەوە و دەهاڕدرێت، ئینجا لە تافتە دەدرێت، بە برینەوە یا توێکڵە هەنار دەسووتێنرێت و خۆڵەمێشەکەی پێوەدەکرێت.

---

[1]– لە کوردەواریدا وەك باوەڕێك، دەڵێن: هەر کەسێك هەنار بخوات و نەیەڵێت یەك دەنکی بکەوێتە سەر زەوی، دەڕواتە بەهەشت.

– بۆ قژوەرین: توێکڵەکەی پاش هاڕینی، لەگەڵ ڕۆنی گەرچەك یا ڕۆنی ڕەشکەدا تێکەڵاودەکرێت و قژی پێچەوردەکرێت، بۆ ماوەی نیو دەمژمێر پێوەی دەمێنێت، لە هەفتەیەکدا (١-٢) جار بەکاری دێنێت تاتووشبووەکە هەست بە چاکبوونەوە دەکات.

– بۆ نەهێشتنی بۆنی نێودەم:(گوڵە هەنار + زاخ + مازوو + توێکڵی پرتەقاڵ + سمڵ) تێکەڵاو دەکرێ و دەکوترێن ئینجا لە پیاڵەیەك ئاو دەکرێ. تووشبووەکە چەند جارێك لە دەمی وەردەدا و دەیتفێنێتەوە.

– خواردنی هەنار بۆ نەخۆشیی باداریی، شێرپەنجە، هەڵئاوسانی دەمار، ژانی ژنی دووگیان، بەهێزکردنی دڵ، پاڵاوتنی خوێن و خاوێنکردنەوەی سینگ، بە کەڵکە.

– بۆ پێوەدانی مار و دووپشك: هەناری شیرینی پیشاو، لە سەر شوێنە پێوەدراوەکە دایدەنێن.

– بۆ زیپکە، هەوکردن، سووتانەوەی پووك، برینی لێو و نێودەم: (پەڕەی گوڵە هەناری فارسی وشك دەکرێتەوە و لەگەڵ سمڵ و توێکڵە هەنار + مازوو + خوێی درشت + زاخ + توێکڵە نارنج) دەکوترێت و بە وشکیی بە شوێنە ئێشاوەکانەوە دەکرێ، یا توێکڵی هەنار گەرمدەکرێت و لە سەر زیپکە و تامێسك دادەنرێ.

– بۆ نەهێشتنی ژان و بای سك: (توێکڵی هەنار + جەوت + پونگە + مازوو) تێکەڵاودەکرێت و دەهاڕدرێت، ئینجا لە کەپسوول دەکرێ و بە تووشبووەکە دەدرێت. ئەمە بۆ گیرسانەوەی ڕەوانیش، کەڵکی لێبینراوە، بۆ هەمان مەبەست توێکڵە هەنار بە تەنیاش دەکوترێت، لە نێو پەرداخێ ئاو دەکرێ لە

دوای نیو کاتژمێر دەخورێتەوە، هەروەها خواردنی ئەو توێکڵە سپییەی بە سەر دەنکە هەنارەوەیە، بۆ ئەم مەبەستە گەلێ بە کەڵکە.

- بۆ بەهێزکردنی ئێسکی منداڵ: هەنار یا ئاوەکەی، بەئەو منداڵە دەدرێت کە ئێسکی نەرمە.

- بۆ کوشتنی کرمی کلاّفەیی: (٥٠- ٦٠) گرام لە توێکڵەکەی پاش وردکردنی لە (١) لیتر ئاودا دەیکوڵێنن، تووشبووەکە سبەینان، پەرداخێ لە دۆشاوەکەی پێش نانخواردن بە (١٥- ٢٠) خولەك نۆشدەکات.

- بۆ نەخۆشیی وەرین و کەوتنی نینۆك: توێکڵە هەنار، پاش هاڕینی تێکەڵ بە سرکەی سێو دەکرێت و تووشبووەکە دەیخوات.

- بۆ ئینتەلا[1]: خواردنی هەنگوین و توو پێکەوە، زۆر چاکە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ هەنجیر، هەژیر، هێژیر:

درەختێکی هەمیشەیی، گەڵا پان و سەوزە، ڕەنگی دارەکەی ئامال سپییە، بەرەکەی شیرین، نەرم و شل و ڕەنگ زەردە، زوو شوانەکان داری هەنجیریان شەق دەکرد، قەفەقامیشیان لە نێویا دادەنا بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك هەندێ ئاوی ئەو دارەی تێدەچوو، ئەو ئاوەیان بۆ هەوێنی شیر بەکار دەهێنا، لە (کوردستان) و هەموو شوێنێك هەیە، زۆر خواردنی هەنجیر پەسەند نییە، چونکە تۆوە وردەکانی، گەدە و ڕیخۆڵەکان هەو پێدەکەن.

١- ئینتەلا: ڕەوانیی و تێکچوونی گەدە بە هۆی زۆر خواردنی چەورەوە.

بۆ: قەبزیی ڕەوانکەرە، پێوەدانی دووپشك و زەردەواڵە، چارەسەرکردنی بیرۆ، سارێژبوونەوەی برین، خاوێنکردنەوەی ڕێبازەکانی میز، پاکژکردنەوە، نەخۆشیی کەچەڵی، نەخۆشیی باداریی، ئازاری گەدە، سووتان، ئازاری نێودەم، دومەڵ، کۆکەڕەشە، بەکەڵکە، ئەمە جگە لەئەوەی کە شیری ژن زیاد دەکات و بۆ تەنگەنەفەسیش، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ خاوێن کردنەوەی برین: بەرەکەی وەك مەرهەم بەکاردێت.

– بۆ پێوەدانی دووپشك، زەردەواڵە و بیرۆ: بە شیرەکەی، چەند ڕۆژێك چەوردەکرێت، تا چاکدەبێتەوە.

– بۆ کەچەڵی: گەڵاکانی دەکولێنن، دوای ساردبوونەوەی دۆشاوەکەی، سەری تووشبووەکەی پێچەور دەکەن.

– بۆ باداریی: پاش کوڵاندنی ڕەگەکەی، بە دۆشاوەکەی شوێنە بە ئازارەکان چەوردەکرێت.

– بۆ سووتانی سووك: بە هەنجیر شوێنە سووتاوەکان چەوردەکرێت.

– بۆ دومەڵ: هەنجیرێك بە دوولەتەوە دەکرێت و لە دومەڵەکە دەنرێت.

– خواردنی بۆ ژنی دووگیان و ئەو ژنانەی منداڵی ساوایان هەیە زۆر بە کەڵکە، شیری ژن زیاددەکات.

– خواردنی هەنجیرە وشکە لە زستاندا لەگەڵ گوێز زۆر خۆشە، گەرمیی و چالاکیی بە جەستە دەبەخشێت، لە سەرما و سۆڵە دەیپارێزێت.

– بۆ نەخۆشییەکانی دی: خواردنی هەنجیر زۆر بە کەڵکە.

– ئەگەر دۆشاوەکەی نۆش بکرێت بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە بە کەڵکە، لە هەر ژەمێکدا، یەك پەرداخ، دەخورێت، کە بەم جۆرە بە دەستی دێنن: (٢٠) دانە هەنجیر لەت دەکرێت لە دەفرێکدا نیو لیتر ئاوی گەرمی بە سەردا دەکرێت، لە پاش (١٢) سات (کاتژمێر) توشبووەکە نۆشی دەکات.
(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ هەنجیرە کێویلە:

درەختێکی خورسکییە، گەڵاکەی گەورە و بەرەکەی لە هەنجیر دەچێت، لە (کوردستان) و گەلی شوێنی دیکەدا هەیە.
بۆ: لابردنی بالووکە، تیمارکردنی برینی سەگی هار، پێوەدانی مار و دووپشك، نەخۆشیی گورچیلە، دەبێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– تووشبووەکە بەرەکەی دەخوات.
(بۆ هەموو تەمەن و ڕەگەزێك دەبێت).

❋ هێل، حێل:

بەری ڕووەکێکی بەهارەی بۆنخۆشە، ڕەنگی سەوزێکی کاڵە، دەنکەکەی بۆ تام و بۆن خۆشکردن، لە نێو کولیچە و چای و قاوە دەکرێ، هەروەها بۆ بۆن خۆشی لە نێو حەتحەتۆکەی[1] منداڵی ساوا دەکرێ. لە (هندستان، پاکستان، چین، ئەفریکا)دا هەیە.

١– حەتحەتۆکە: حەتۆتە، لە کوردەواریدا ژنان لە پارچە قوماشی ڕەنگاوڕەنگ وەك ملوانکە ئامادەی دەکەن، هەر پارچەیە لەوانە بۆنخۆشی مێخەك و سۆتکە و هێل و ئەو جۆرە شتە بۆنخۆشانەی تێدەکەن و دەیکەن بە ملی منداڵی کۆرپەوە.

بۆ: نەخۆشیی ددان، بۆن خۆشکردنی نێودەم، دڵئێشە، نەخۆشییەکانی پێست، زیپکەی سەر لێو، پووکانەوەی ناو دەم، بەکاردێت، هەرس ئاسان دەکات. بۆ ڕشانەوە، دابەزینی بەردی گورچیلە، سەرئێشە، فێ، جەرگئێشە، سینگئێشان، ئازاری گەدە، کۆڵنج و ڕەقبوونی جەستە، بەهێزکردنی ئارەزووی جووتبوون، سکئێشەی منداڵ، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ ئازار و نەخۆشییەکانی ددان: دەنکە هێلەکە لەت دەکرێت و لە سەر کلۆری ددان ئێشاوەکە دادەنرێت.

- خواردنی بۆ هەر هەموو ئەو نەخۆشییانە بە کەڵکە، هەروەها پاش کوڵاندنی دۆشاوەکەشی بەکاردێت، بۆ گەورە، ڕۆژی سێ جار، هەر ژەمی نیو پیاڵە، بۆ منداڵیش، دوو جارن بەیانی و ئێوارە، هەر جارەی کەوچکێکی چێشت دەخۆن.

- بۆ دابەزینی بەرد و لمی گورچیلە: چەند دەنکە هێلێك دوای هاڕینی لەگەڵ ناوکە کوولەکە، تۆوی خەیار و ئاوی هەنار تێکەڵدەکرێت و تووشبووەکە ڕۆژی دوو جار یا سێ جار دەیخواتەوە.

- بۆ سکئێشەی منداڵ: (٥٠) گرام هێل + (٥٠) گرام زیرە + (٥٠)گرام رازیانە + (٥٠) گرام خەیار چەمەر+ (٥٠) گرام کزبرە + (٥٠) گرام ڕەشکە + (٢٥) گرام زەنجەبیل + (٢٥)گرام لیمۆ بەسرا + (١٠) گرام گوڵە بەیبوون + (١٠) گرام زەعتەر + (٥٠)گرام شمڵی + (١٠)گرام سنامەکی، دوای هاڕینی بەگوێرەی هەر هەموویان شەکری تێدەکرێت، بۆ: (٢– ٦) مانگان، دوو کەوچکی چای بەدەمیەوە دەکرێت، ڕۆژی (٣) جار، لە تەمەنی (٦) مانگان

بەرەو ژوور تا ساڵێك، (٣) کەوچکی چای لەم دەرمانانە، لە نێو کەوچکێ ئاو دەکرێ و ڕۆژی (٣) جار دەیدەنێ.

- بۆ بەهێزبوونی دەماری پیاوەتی و ئارەزووی جوتبوون، لە ڕەگی هێل کەڵك وەرگیراوە، (٥٠) گرام دەکرێتە نێو (١) پەرداخ ماستی مەڕەوە و نۆشدەکرێت.

- بۆ دڵئێشە: (٥٠) گرام لە ڕەگی هێل + (٥٠)گرام ڕەوانچینی + (٥٠)گرام کزبرە + (٥٠)گرام جەوز بەووا، پاش هاڕینی بە نەخۆش دەدرێت، ڕۆژی (٣) جار، هەر جارەی (١) کەوچکێکی چێشت دەخورێت.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❋ هێوفاریقۆن:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی کوێستانی بەهارەیە، بەرزییەکەی (٣٠- ٧٠) سم دەبێت، گەڵاکانی سپییە، گوڵێکی زەرد دەگرێ، ئاوێکی تێدایە سووری ئامالێ شینە، لە (کوردستان) هەیە.

بۆ: سارێژ بوونی برینی جۆراو جۆر، ئازاری قورگ، باداریی، ئەوانەی بە شەوان میز بە خۆیانا دەکەن، پشتئێشە، هێورکردنەوەی باری دەروونیی، قاچ و قول ئێشان و مایەسیریی، بە کەڵکە.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

- بۆ هەر هەموو ئەو نەخۆشییانە: دوای هاڕینی گوڵ، گەڵاو لاسکەکانی، (١) کەوچك چای + فنجانێ ئاوی گەرمی کوڵاو، کە ساردبووەوە، تووشبووەکە، ڕۆژی جارێك نۆشی دەکات تاوەك چاکدەبێتەوە.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

ی

❋ یاوشان، هاوشانە:

جۆرە ڕووەکێکی خۆڕسکیی هاوینەیە، لاسکەکانی باریک و گەڵاکانی وردی ئامالْ سپییە، نزیکەی (٣٥– ٤٠) سم، لە زەوی بەرزدەبێتەوە، تامی تاڵە، لە دەوروبەری (کەرکووک)دا زۆرە.

بۆ: نەخۆشیی شەکرە، دابەزینی بەرد لە گورچیلەدا، خاوێنکردنەوەی ڕێبازەکانی میز، تیمارکردنی برین، کوشتنی کرمی گەدە، خارشت، ژان وبای سك، هەروەها ئازاری سینگ، بەکاردێت.

✦ چۆنێتی بەکارهێنانی:

– بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانە: گەڵاکانی دەشۆرێتەوە، لە قۆریدا دەکولێنرێ. تووشبووەکە دۆشاوەکەی نۆشدەکات، بۆ گەورە ڕۆژی (٣) جار، هەر ژەمێ پەرداخێك، مندالْ کە تەمەنی لە (١٠) سالْ بەرەوژووربێ، نیو پیاڵە، ڕۆژی (٣) جار دەخۆنەوە.

– بۆ تیمارکردنی بیمار و خارشت، پاش کولاندنی، بە دۆشاوەکەی برینەکانی پێچەوردەکرێت، بۆ خارشت، هەندێ ڕۆنی ڕەشکەشی تێدەکەن.

(بۆ هەموو تەمەن و کەسێ دەبێت).

❀ بەشی دووەم

دەرمانسازیی و تیمارکردن
لە ڕێی دابونەریتەوە

ئـ

◊ ئاو، ئاڤ، ئای:

وەك دەزانین، هیچ گیانلەبەرێك بێ ئاو ناژی، چونکە ئاو بەیەکێ لە هۆ سەرەکییەکانی بەردەوام بوونی ژیان دادەنرێ. لە کوردەوارییدا، بە شەو ناهێڵن، کووپی ئاو، یا کوندە، بێ جام بێت، وا دەزانن بە شەو جنۆکەکان دێن و ئاوی لێدەخۆنەوە، جا ئەگەر بێ کاسە بێت، جنۆکەکان تووڕەدەبن و نزای خراپ و نەفرەتیان لێدەکەن، خێزانی ئەوماڵەش، تووشی دەرد و بەڵا دەبن، ماڵەکەشیان بێ بەرەکەت دەبێت، هەروەها لە کاتی جۆشدانی ئاو لە قۆریی و کترییدا، کاتێ گیزەگیز دەکات، وا دەزانن، پێیان دەڵێت: بەسە ئیتر ئازارم مەدەن، ئەگینا لە ئەو دنیا وەك من بە ئاگر ئازاردەدرێن.

● لە کوردەوارییدا ئاو بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیانە بەکاردێت:—

– ئاوی گەرم لە بەرداخێکدا، کەوچکێکی چای خوێی تێدەکەن، بۆ تێکچوونی گەدە، ژان و با، بە کاری دێنن و توشبووەکە نۆشی دەکات.

– ئاو زۆرخواردنەوە، بە شێوەیەکی هەمیشەیی، بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە: زراو، شێرپەنجە، نەهێشتنی ئاوی سپی لە چاو، بێخەوی، ئازاری جەستە.

– ئاو زۆرخواردنەوە، بەتایبەتیی بەیانیاان پێش نانخواردن، بە نیو کاژێر، بۆ خاوێنکردنەوەی گورچیلە، ڕێبازەکانی میز و هەرسکردن، گەلێك باشە.

– بۆمیزبەردان: تووشبووەکە لەنێو دەفری ئاوی گەرم دادەنیشێت و میزەکەی بەردەبێت، یان پارچەیە لە پۆشاکی یەکێك کە پاش مەرگی بابی لە دایك بووبێت، دێنن و دەیکەن بە قەدیا.

– بۆ لابردنی ڕەشی پێستەی ژێر چاو، بە ئاوی گەرم بشۆردرێت بە کەڵکە.

– بۆ هێورکردنەوەی باری دەروونیی، ئەگەر بە نێو ئاوی ساردا بڕۆیت باشە، یا هەردوو پێت بخەیتە نێو جۆگە، یا کانیی ئاوەوە، باشە.

– ئەوەی تووشی نزگەرە ببێت، بۆ چارەسەرکردنی پێی دەڵێن: بڕۆ حەوت قوم ئاو بخۆرەوە. دەبێت لە گەڵێشیدا بڕوانێتە ژێر جام، یا پەرداخە ئاوەکە، یا پارووپە نانی گەورە بخوات، یا هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژێت، ئەمە بۆ گەورە، بۆ منداڵیش، دایك پێی دەڵێت: (نزگەرە، نزگەرە، گۆشت بگرە) یا دەڵێن: (نزگەرە، گەورە کەرە) یان: دەیترسێنن، بۆ نموونە دەڵێن: (ئەرێ ئەوە بۆ لەماڵی فیسارە کەس، دزیت کردووە). وا باوە کە هەر منداڵێك نزگەرە بکات، قەڵەو و گەورە دەبێت.

– ئاو، یا شەکراو، بە دوای کەسێك کە کۆچ بکات، دەڕێژن، بە نیازی ئەوەی بە زوویی و بەساغیی و سەلامەتی بۆ نێو ماڵی خۆی بگەڕێتەوە.

–ئەوەی هاوینان بە هۆی (گڕە) بای گەرم و تیشکی ڕۆژەوە، تووشی (خۆرانگان) وگڕە ببێت، بۆ چارەسەرکردنی، ڕایدەسپێرن کە بەیانیان زوو پێش ڕۆژکەوتن، بۆ ماوەی (٣) ڕۆژ لە سەریەك، خۆی بە ئاوی سارد بشوات، یا بڕواتە سەرکانیی و جۆگەی ئاو، مەلە بکات.

– لە کوردەوارییدا سەر لە ئێواران، بە تایبەتیی لە کاتی زەردەپەڕدا، ئاوی گەرمی کوڵاو نارێژن، گوایە بەر فریشتە و جنۆکە دەکەوێت، ئەوانیش

دەستیان لێدەوەشێنن، توشـی نەخۆشـیی و بـەڵایان دەکـەن، خـۆ ئەگـەر زۆر پێویست بن، ئەو ئاوە برێژن، لە پێشدا دەڵێن: (بیـسمیللا– لانـك و کۆرپـەتان هەڵگرن، ئاوی گەرم هات) تاوەك ئەوان بە ئاگابێن و خۆیانی لێبپارێزن.

–ئەگەر دایك و باوك ئاو بەدەستی منداڵی خۆیاندابکەن، وا دەزانن لە ئاکامدا ئەو منداڵانە، تووشی نەخۆشیی دەست و سەر لەرزین دەبن.

–بۆ پێ ئێشە: ئەوەی پێی بیەشێت، لە دەفەرێکدا ئاوی گەرمی بۆ دەهێنن، هەندێ خوێی تێدەکەن، پێ ئێشاوەکەی لە نێو ئاوەکەدا دادەنرێت تاوەك ساردەبێتەوە، ئینجا بەڕۆنی زەیتوون، یا گەرچەك، یا ڕۆنی ئاژەڵ، چەوری دەکەن و لەگەڵیدا بەهێمنیی دەشێلرێت.

– ئاوخواردن پاش نان خواردن، زیان بە گەدە دەگەیەنێت.

◈ ئاوێنـە، گـوزگی، قوديـك، عـەنيك، نـەنيك، نـەنيوك، جـام، جامەك:

لە کۆندا، کوردەکان شەوان تەماشای ئاوێنەیان نەدەکرد، گوایە، جنۆکە دەستیان لێدەوەشێنێت و شێت دەبن، بە تایبەتیی منداڵان.

◈ ئێسقان، سوقان، پێشە، ئێسك:

ئێـسقانی ئـاژەڵ دەکـوڵێنن و خـواردنی ئاوەکـەی بـۆ بـەهێزکردنی ئێـسك بەکاردێنن، بە تایبەتیی ئـەو منداڵانـەی ئێسکیان نەرمـە، هـەروەها بـۆ ئێـسك شکاویش، بە کەڵکە، بە تایبەتیی ئاوی ئێسکی گوێرەکە. پزیشکە میللییەکان، لـەجیاتی نەشـتەر، ئێـسقانیان بـۆ دەردانـی دومـەڵ و خـەیارۆك و بەفرەشـینە بەکاردەهێنا بۆ ئەوەی لە کێم خاوێنی بکەنەوە.

ب

◊ بازوبەند، بازبەند، بە فارسی (بازوبند)ی پێدەڵێن:

نزایەکی تایبەتییە، دژ بە چاوەزار و ئێرەیی، شێخ و مەلا و نوشتە نووسەکان دەینووسن، بە زۆریی لە سوورەتی (الفلق) لە قورئانی پیرۆزدا پێکهاتووە، ئەمەش دەقی ئایەتەکانیەتی کە لە (٥) ئایەتە: **﴿قل أعوذ برب الفلق، من شرِ ما خلق، ومِن شرِ غاسقٍ إذا وقب، ومِن شرِ النفاثات في العقد، ومِن شرِ حاسد اذا حَسَد﴾** ئینجا لە پارچە قوماشێکی نەخشداری جوان دەیپارێزن و لە بازووی دەبەستن.

لە هۆنراوەیەکی فۆلکلۆریدا، نێوی بازوبەند هاتووە و گوێندە وتویەتی:

هەر وەك بازوبەند، بتکەمە قۆڵم

چونکە تۆ دووری، من یانە چۆڵم

◊ بالووکە، بالووك:

● لە کوردەوارییدا بۆ چارەسەرکردنی بالووکە، ئەم کارانە دەکەن:-

- سێ مانگ لە سەر یەك، لە کاتی هەڵهاتنی مانگی یەك شەوەدا، واتە: سەری مانگی کۆچی، بالووکەکان دەدەنە بەر ڕۆشنایی مانگەکە و بە گزك[1] ئەرز دەماڵن و سێ جاریش دەڵێن: (مانگی نوێ، مانگی کۆن، وای لێکردم)... گوایە بەمە چاکدەبێتەوە.

١- گزك: کسك

– دەنکە جۆیەك، یان (٧) دانە (جۆ) و (٧) دانە (گەنم)ی لە سەر دادەنێن، هەندێ ئایەتی سورەتی (یاسین) یا (بقرە) یا هەندێ نزا و چەند وشەیەکی تایبەتیی بە سەردا دەخوێنن و دەیاننێژن، هەر کاتێ ئەم دانەوێڵانە ڕزی، بالووکەکەش نامێنێت.

– قاپەکەوەڵە: ئەم ڕووەکە خۆڕسکیی و بەهارەیە، لە (کوردستان)دا زۆرە، شتێکی تێداهەیە لەشیر دەچێت، ئەو کەرەسەیە، بۆ چارەسەرکردنی بالووکە بەکاری دێنن، لە ڕۆژێکدا سێ جار پێی چەوردەکرێت تا نامێنێت.

– چل دەنکە جۆ، یەکێ (ئەلحمدوللا) یا (قول هووەڵڵا)ی بەسەردا دەخوێنێت و ئەو جۆیە لەبن دیوارێکدا بەژێر خوڵەوە دەکەن، کەی جۆیەکە فەوتا، بالووکەکەش هەڵدەوەرێت.

– بنجی ڕووەکی حوشترەلۆك، بەتوندیی بادەدەن و بە پەتێکی قایمیش دەیبەستن، کەی ڕووەکەکە وشکبووەوە، بالوکەکەش وشکدەبێت و دەڕزێت.

– بۆقێك بە زیندوویی دەگرن و دەیدەن بە قەد دیوارێکدا، کەی ئەو بۆقە وشکبووەوە، ئەویش نامێنێت.

– ئەگەر هەر کەسێك بالووکەی هەبێت، دراوێکی وردە و (٣) دانە بەردی بچووك بخاتە نێو پەڕۆیەکەوە، قایم بیبەستێت، لەشوێنێکدا فرێی بدات، جا هەر کەسێك ئەو پریاسکەیە هەڵگرێت، بالووکەکەی ئەم بۆ ئەو دەڕوات...

– ئەوەی بالووکەی لە سەر دەست و پێ دەرکەوێت، دەڕوات چنگێ قوڕی خەست دێنێت و دەیکاتە کووچەڵە، ئینجا بۆقێك بە زیندوێتی دێنێ و دەیخاتە نێو ئەو جامیلکە قوڕینەوە و دەیپۆشێت، پاشان لەژێر گڵدا حەشاری دەدات، گوایە هەر کاتێك بۆقەکە وشکبووەوە، بالووکەکەش لە جێگای خۆیدا وشکدەبێت و نامێنێت.

- دەڵـێن: ئـەوەی باڵووکـەی هـەبێت، باینجانێـك لـە بـەقاڵێك بـدزێت، چاکدەبێتەوە.
- ئەو کەسەی باڵووکەی هەبێت، خۆی چەند جارێك باڵووکەکان بگەزێت، چاکدەبێتەوە.

◊ بۆق، قورباقە، قۆرواق، بەق، قلباغۆ:

• دەڵێن: میزی بۆق، بەر هەر کەسێك بکەوێت، دوچاری باڵووکە دەبێت. لە کوردەوارییدا بۆق بۆ چارەسەرکردنی چەند نەخۆشییەك بە کاردێت:

- لە کۆندا، بۆ چارەسەرکردنی بەفرەشینە، بۆقێکی ساغیان هێناوە، ورگیان دڕیوە، ناوسکەکەیان فڕێداوە، پەنجە مووداڕەکەیان خستووەتە نێو بۆقەکە، تاوەك ماوەیەك پێوەی پێچراوەتەوە و گەلێ جار بۆ ماوەی (١٠- ١٢) کاژێر پێوەی بووە، لە هەندێ شوێن بۆ باڵووکەش وا دەکەن.
- بۆقێك بەزیندوویی دەگرن، دەیدەن بەقەدی دیوارێکدا و دەیکوژن، یا دەیخەنە ژێر گڵەوە، جا ئەو بۆقە کەی وشکبووەوە و ڕزی، باڵووکەکەش وشکدەبێت و هەڵدەوەرێت.
- بۆقی ڕەنگ سەوز: دەیکوژن و پێستەکەی دەخەنە سەر چاوی (خێل) بوو، گوایە بە ئەمە چاکدەبێتەوە.
- نوشتەنووس: ئەگەر بۆ کەسێك نوشتە بکات، تاوەك پێش هاوسەرەکەی، یا دڵدارەکەی، یا بەر پرس و بەرێوەبەرەکەی خۆشەویست بێت، پێی ڕادەگەیەنێت، کە بە نهێنیی ئەو نوشتەیە لە نێو سکی بۆقێکدا قایم بکات و لە گۆڕستاندا لە ژێر گڵدا بیشارێتەوە.

◊ بەرد، کەمەر، تەوەن، کوچك، کەڤر، سەنگ:

● بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییانە بەکاردێت:-

- بۆ بزماری دەست و پێ: بەردێك داغدەکەن و بۆ ماوەی (٧) ڕۆژ، لەسەری دایدەنێن، هەر ڕۆژی (٣) جار، هەر جارەشی، تا بەردەکە سارددەبێتەوە.

- بۆ نەخۆشیی کەچەڵیی: بەردە تاوێر (تلەبەردی سووری بەر ڕۆژ) دەهێنن، بە کێردێك ڕووی سەرەوەی دەکرێنن، بە قوڕ دەیگرنەوە و تووشبووەکە بۆ چەند جارێك، بە شەوان لە سەری دەگرێت.

- بۆ نەخۆشیی خەڕکانە[1]: بەردی (عەقیق) داغدەکەن، ئینجا لە سەر خەڕکانەکە دایدەنێن، ئەمە بۆ چەند جارێك دووبارە دەکەنەوە، تا نەخۆشییەکەی پێ چاکدەبێتەوە.

- بۆ ژانە سك و زەحیریی: بەردێکی مامناوەندی[2] داغدەکەن و لە سەر سکی تووشبووەکە دایدەنێن، یا تووشبووەکە لە سەری دادەنیشێت.

- بۆ برینی دەم و چاوی منداڵ: کەڕووی[3] بەردی نێو ئاوی لێدەدەن.

- بۆ پێوەدانی مەگەزی پیس وەك زەردەواڵە و زەردەزیرە: بەرد داغدەکرێت و لە شوێنی پێوەدانەکە دادەنرێت.

- بۆ چارەسەرکردنی مایەسیریی: بەردێك یا خشتێك داغدەکەن، تووشبووەکە لە سەری دادەنیشێت، دەبێت ئەو بەردە، زۆر گەرم نەبێت.

١- خەڕکانە، خرکانە، خرتك: جۆرێ زیپکەیە کەلە ڕووی سەری منداڵی ساوا دەردێت.

٢- ئێستا لە جیاتی ئەم بەردە، جەوەنەی پزیشکی هاتۆتە گۆڕێ و بەکاری دێنن.

٣- کەڕوو: بەڵخ.

–هەندێ لم لە قاپێکدا داغدەکەن، دەکرێت بە پیارزگە لە ئەو شوێنەی ئازاری هەبێت، دادەنرێت.
–بۆ بالوکە: کەڵەکە بەردێك لە سەر ڕێ دروستدەکەن، ڕێبوارێك دەیڕوخێنێ و بالووکە لادەبات.
–ئەگەر کەسێك بە هۆی نەخۆشییەوە، لاواز و کەم هێز بووبێت، دەیبەنە لای کەسێکی شارەزا و ئەویش بە بەردێك، یا بە پارچە ئاسنێك، تاوەك هێز بە بەریدا بێت و قەڵەو بێت، پاژنەی داغدەکات.
–بۆ کوشتنی کرم، وردە بەرد دەکرێتە بن دارەوە.

◈ بەردە دۆزەخی:

– جۆرێکە لە زاخ، ڕەنگی شینی کراوەی هەیە، بۆ چارەسەرکردنی وەردێنەی چاو (تەراخوما) بەکاردەهێنرێت، لە لێواری پێڵووی چاوی دەسوون، بە ئەمەش چاکدەبێتەوە.

◈ بەرگن، بەرەگن:

خوریی بەرخێکە بۆ یەکەم جار بێت، بڕابێتەوە، بەرخەکە چەندە ساوا بێت، بەرەگنەکەی پەسەندترە. پیشەوەرە هەللاجەکان، لباد، کەڕەك، فەرەنجیی، کوڵەباڵ، سەرکڵاو و ئەو جۆرە بەرهەمانەی لێدروستدەکەن، فروەسازەکانیش، فروە لە چەرمی بەرخی ساوا ئامادەدەکەن. لە کوردەوارییدا بۆ لووت داڕسان (پژان) بەم شێوازانە بەکاری دێنن:–
–بەرگنی ڕەش بە تەنیا دەیسووتێنن و دووکەڵەکەی بە لووتی تووشبووەکەدا دەکەن.

–بەرگنی ڕەش و شاخی بزن پێکەوە دەسووتێنن، خۆڵەمێشەکەی لە تافتە دەدەن و بە لووتی تووشبووەکەیدا دەکەن.
–خۆڵی بەرگنی ژێر کەوانی هەللاج دێنن، وەك خەنە دەیگرنەوە و لە لووتی تووشبووەکەی دەدەن، بۆنەکەشی بە لووتیا دەکەن.

◈ بەفر، وەفر:

– بەفر یا سەهۆڵ لە تامیسك دەدرێت، تا چاکبێتەوە.
– بۆ چاوئێشە: هەندێ بەفری دەخەنە سەر و بۆ ماوەی چەند خولەکێك دەیهێڵنەوە.
– بەفراو، بۆ شتنی ڕوخساری مرۆڤی ماندوو، پێستی دەم و چاو گەشدەکاتەوە.

پ

◊ پشتئێشە:

لە کوردەوارییدا، بەم جۆرە چارەسەر دەکرێت:

ئەو کەسەی ناوشانی بیەشێت، دیدەساڵەکان دەڵێن: (برگ)[1] ی کردووە، بۆ چارەسەرکردنی توشبووەکە، دەچێتە لای کەسێك گورگی کوشتبێت، ئەویش برگی بۆ دەبڕێت، برگ بڕینەکەش ئەوەیە، دەمارێك لە نێوشانی دەگرێت، بایدەدات و دەیتەقێنێت، ئینجا بە هەر جۆرێك بێت، دەیترسێنێت، گوایە بە ئەم کارانەی چاکدەبێتەوە.

– هەر کەسێك پشتی بیەشێ، دەڕواتە لای ژنێك دوانەی هێنابێ، بۆ ئەوەی بە قاچی بیشێلێ و چاکبێتەوە.

– ئەو ژنەی پشت و کوڵنجی کەسێك بشێلێت، لە کۆتاییدا هەردوو لەپی دەدات بە ئەرزدا و دەڵێت: (بە نییەتی شیفا)، گوایە بە ئەم کارەی قورسایی یا دەردی نەخۆشەکە دەکەوێتە سەر زەوی، نەخۆشەکە چاکدەبێتەوە، ئەمەش بۆ هەموو ژنێك نییە، تەنیا بۆ ئەوانەیە کەوا لە کاتی بوومەلەرزەدا، دەستیان دەخەنە سەر زەوی بە نیازی (شیفا)ی نەخۆشی پشتئێشە.

– ئەو کەسەی پشتی وەرگەڕێت، دەیبەنە لای کەسێکی شارەزا، ئەویش (تیرۆگ) دەهێنێت بەپشتیا و چاکدەبێتەوە.

---

١ – برگ: برك، کەلەکە، خالیگە، خالگە، ژانی دەمارەکانی لاتەنیشتییە کە بەهۆی سەرما و سۆڵەوە، تووشی مرۆڤ دەبێت.

– بۆ پشت و ناوشان ئێشان: بۆ چارەسەرکردنی پاش بریندارکردنی شوێنە ئێشاوەکە، بە کەڵەشاخ خوێنییان لێدەردەهێنا، گوایە خوێنی پیسی تێدامەیە، بۆیە هاتۆتە ژان.

– هەر کەسێك تووشی نەخۆشی دەردەلاقە[1] بێت، ئەو شوێنە و تێکڕای جەستەی تووشبووەکە ژاندەکات و پشتی کوڕدەکات، بۆ چارەسەرکردنی ڕایدەسپێرن، بە ئاوی سارد مەلە بکات، یا لەسەر کانیی و جۆگە ئاو مەلە بکات، بە ئەمەش چاکدەبێتەوە.

◈ پشیلە، کتك:

● ئەو دابونەریتانەی لە سەر پشیلە هەیە:

– لە کوردەواییدا وا دەزانن، میزکردن بە پشیلەدا، یا میزی پشیلە، بەر هەرکەسێك بکەوێت، تووشی بالووکە دەبێت.

– هەر پشیلەیەك توخنی ژنێکی زەیستان بکەوێت، ئەو ژنە دەبێت باز بە سەر پشیلەدا بدات، نەك تووشی نەزۆکیی بێت.

– دەڵێن: گوایە نەوت بە سەر پیسی پشیلەدا، بکرێت، ئیدی ئەو پشیلەیە ڕوو بە ئەو شوێنەدا ناکات.

◈ پەپووسلێمانکە، پەپوولە سلێمانگە:

باڵندەیەکی جوان و ئێسکسووکە، لە قورئانی پیرۆزدا ناوی هاتووە. ئەوەندەی کۆترێکە، بەڵام دەنووك، قاچ و ملی لە ئەو درێژترە، هەندێ پەڕی درێژ بە تەوقی سەریەوە هەیە و بووەتە کڵاو بۆی. وا دەگێڕنەوە: ئەم باڵندەیە هی

١– دەردەلاقە: جۆرە نەخۆشییەکی دەمار توندبوونە، دەرد و ئێشێکە لە دامێنی پشتەوە تا پێ. بە عەرەبی (عرق ئەلنسائە).

(سلێمان) پێغەمبەر بووە (د.خ)، چونکە لە کاتی خۆیدا لە نێوانی (سلێمان) پێغەمبەر، پاشا، گەورەکانی سەردەمی خۆیدا، نامەی بردووە و هێناوە، واتە ئەرکی پۆستەچی کێشاوە، بۆیە ناویان ناوە پەپووسلێمانکە و گۆشتیشی ناخۆن. لە کوردەوارییدا، زۆر ماڵان بۆ جوانیی، چاوەزار و ئێرەیی، پەپووسلێمانکە مۆمیا دەکەن و لە بەر دەرگە هەڵیدەواسن، نوشتەنووسەکانیش کڵاوەکەی سەری و ئێسقانەکانی، لە بواری نوشتەسازییدا بەکاردێنن. دەڵێن: پاش کوڵاندنی، گۆشتەکەی لە ئێسقانەکانی جودادەکەنەوە، ئینجا هەر هەموو ئێسکەکانی دەخرێتە نێو مەنجەڵە ئاوێکەوە، هەر کام لە ئەو ئێسکانە، سەر ئاوەکە کەوت، تەنیا ئەوەیان لە بواری نوشتەدا کەڵکی لێدەبینن، شێوەی نووسینی نووشتەکە زۆرە، هەر یەکە و ڕێبازی تایبەتیی خۆی هەیە، یەکێ لە ئەو نووشتانە، ئەم پیرۆزە: ﴿**ومن الناس من يَتَخذُ من دون الله اندادا يحبونهم كحب الله والذين أمنوا أشد حُباً لله ولو يرى الذين ظلموا اذ يرون العذاب ان القوة لله جميعاً وان الله شديد العذاب— سورة البقرة — الاية ١٦٥**﴾ لە بواری دەرمانسازییدا، تەنیا دڵەکەی بەکاردێت، پاش شتنەوە و خاوێن کردنەوەی، بە کاڵیی دەخورێت، گوایە بۆ خوێندن و لە بەرکردنی قورئان، هۆنراوە و هەر شتێکی دیکە، هۆش و هزر بەهێزدەکات.

◊ پەڕۆ، پارچەقوماش:

- بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیانە کەڵکیان لێبینیوە:—

—بۆ باداری و گیرسانەوەی خوێنی برین: پارچە پەڕۆیەکی شین لوول دەکەن، دەیسووتێنن و خوڵەمێشەکەی، دەخەنە سەر و پێی دەڵێن (پەتەسۆ) تا خوێنەکەی بگیرسێتەوە.

-بۆ ئاوسان، زام، دوومەڵ و لە جێچوون و شکان: پارچە پەڕۆیەکی خاوێن، یا دەستە سرێك داغدەکەن و دەیخەنە سەری، تا ئەو خوێنەی لە ئەو جێگەیەدا مەییوە، بتوێتەوە و بڵاوبێتەوە. بۆ باداریی، پێوەدانی زەردەواڵە، زەردەزیڕە و هەر مەگەزێکی پیس، هەر بە ئەو جۆرە چارەسەردەکرێت.

-بۆ زەحیریی: پارچە پەڕۆیەك داغدەکەن و تووشبووەکە بۆ چەند جارێك، لە سەری دادەنیشێت یا دەیخەنە سەر سکی.

-بۆ سەرئێشە و شەقەسەر: پارچە پەڕۆیەك دەکەن بە فتیلە، ئەملا و ئەولای تەوێڵی دەسووتێنن، یا دەیکوتن و دەیکەن بە خاڵ، یا نێو تەوێڵی شەقدەکەن و خوێنی لێدەگرن.

- بۆ بێهۆشی: بۆسۆ (پەتەسۆ) بۆ هێنانەوەی هۆش، بە لووتی بێهۆشدا دەدرێت.

- بۆ برینی کوندار: پارچە پەڕۆیەکی خاوێن لوولدەکەن و دەیسووتێنن، ئینجا خۆڵەمێشەکەی دەکەن بە کونە برینەکەوە و بە ئەمەش، چاکدەبێتەوە.

- کەولە: جۆرە دومەڵێکی ئاماڵ شینە، بە زۆری لە سەر نووکی پەنجە دەردەکەوێت، لە کوردەوارییدا، بۆ چارەسەرکردنی لە پارچە قوماشێکی شین، دەوارێکی بچووك دروستدەکەن، بە بەن و دار و مێخ، هەڵیدەدەن، ئینجا ئاوری تێبەردەدەن و دەیسووتێنن، گوایە ئاگریان لە دومەڵەکە بەرداوە و ئیتر چاکدەبێتەوە. هەندێ جار، لە ئەو کاتەدا دومەڵەکە، بە پارچە ئێسقانێك لە کێم خاوێندەکەنەوە.

– ئەوەی لووتی تووشی خوێن دارِسان بێت: بۆ چارەسەرکردنی، ئەو کونە لووتەی خوێنی لێدێت، دێن پەنجە تووتەی ئەو لایەی پەڕۆیەکی سووری پێوە دەبەستن، گوایە بە ئەمە، چاکدەبێتەوە.

◊ پەلەوەر، پەڕلەبەر، باڵندە:

● بۆ ئەم شتانە کەڵکیان لێبینیوە:

– لە کوردەوارییدا، پەڕی پەلەوەر بۆ سەرین بەکاردێت.

– پەڕ بۆ ڕشانەوە، بە قورگا دەکرێت.

◊ پێست، پۆستە، چەرم:

● پێستی بەرخ، یا کارژیلەی تازە سەر بڕاو، بە خوێنەکەیەوە بۆ ئەم دەردانە بەکار دەهێنرێت:

– گوللەی تفەنگ و دەمانچە لە بریندا دەردێنێ و لە سەر برینەکە، دادەنرێ.

– بۆ گرتنەوەی شکاوی و لەجێچوون، پزیشکە میللییەکان بە کاری دێنن، پێی دەیگرنەوە، ئەمە بۆ مارانگازیش بەکاردێت، بە مەرجێ لە پێشدا بە کەڵەشاخ ژارەکەی مژرابێت.

– چەرمی، خۆشەکراو (قایش) ڕووەکەی، بە کێرد دەتاشن و لە برینی دەنێن.

ت

◊ تۆراغ:

بریتییە لە دۆی خەستکراو لە توورەکەی خامدا (ئاوەکەی چکاوە) بۆ گرانەتا و گرە بردوو کەڵکی لێوەرگیراوە.

–بۆ گرانەتا: تەنیا لە سەری دەگرن.

– بۆ گرە بردوو و خۆرانگاز: سەر تاپێی تووشبووەکە، لە تۆراغدەگرن، دۆشاوی قەیسیشی دەدەنێ و بە ڕووەکی پونگە، بۆ ماوەی(١٠– ١٢) دەمژمێر دەیپۆشن و بە ئەمەش، چاکدەبێتەوە.

◊تەکییەی باوە[١]:

هەر کەسێك (کاکەیی) بێت، یا کاکەیی نەبێت، شێت یا فێدار بێت، مار و دووپشك پێوەی بدات، یا سەگی هار بیگەزێت، دەیبەنە تەکیەی (باوە) و ئەوانیش نزای خێری بۆ دەکەن، خاوەن تەکیەکە هەندێ نانی جۆ، لە سەر شوێنی پێوەدانەکە دادەنێ و بەئەمەش، چاکدەبێتەوە.

---

١ – باوە: تیرەیەکی کاکەیین و خاوەن تەکیە و وەجاخزادەن.

ج

◊ جاڵجاڵۆكە، كاكڵەمووشان، پسپسەكۆڵە، حەشتوورە، دێو، بژبژە، پیرۆشك:

– تۆڕی جاڵجاڵۆكە، لە سەر برین دادەنرێت، دەڵێن: گوایە بە ئەمە، بە زوویی چاكدەبێتەوە.

◊ جەرگ، جگەر، جیگەر:

● لە كوردەوارییدا، جەرگی ئاژەڵ بۆ ئەم نەخۆشیانە بەكاردەهێنرێت:–

– بۆ شەو كوێریی و كەم خوێنیی: خواردنی جەرگ بە برژاویی و كوڵاویی بە كەڵكە. بە كوڵاویی هەر بەگەرمیی لە ژێر مەوج یا بەتانییەكدا، هەڵمەكەی بە دەم و لووتی تووشبووەكەدا دەكەن تا ئارەق دەكات، بە ئەمە گەلێ كەڵكی لێبینراوە. بۆ چاوتیژیی: دوای كوڵاندنی، خواردنی ئاوەكەی بە كەڵكە.

چ

◈ چۆلەکە، پاساری، سەرچە، چێشکە، بەعەرەبی (عصفور) و بە فارسی (کنجشك)ی پێدەڵێن:

خواردنی گوشتەکەی بە برژاویی زۆر بە تام و چێژە، هێز بە دەماری پیاوەتی دەدات و ئارەزووی جووتبوون زیاددەکات، بە تایبەتیی گۆشتی نێرەکەی.

خ

◊ خوریی، پەشم، پەڕم:

– لە کوردەوارییدا هەر کەسێك تووشی ملەخڕێ (ملە ستوورە) ببێت، بۆ چارەسەرکردنی، چنگێ خوریی مەڕی ڕەشی نەشۆراوە دەهێنن و لە ئاودا دەیکوڵێنن، پاش داگرتن و بنانەوەی، بە گەرمیی لە سەر شوێنە بە ئازار و ئاوساوەکە دایدەنێی، یا پارچە لبادی ڕەش بە کاردێنن، ئەمە بۆ ئازاری هەر ئەندامێکی جەستەش، بەکاردەهێنرێت.

– خوریی لەگەڵ خورمای کوتراو، دەکرێت بە شاف و بۆ چارەسەرکردنی خوێن دارسانی ژنان، لە زێ هەڵدەگیرێت.

◊ خۆڵ، گڵ، بیل، ئاغ، خاك:

– کەسێك (هار) بێت، ئەگەر خۆڵی گۆڕستانی بەسەردا بکرێت، دەڵێن: گوایە بە زوویی دەمرێت.

– گڵەسوور: شوێنی پێوەدانی مار خاوێندەکاتەوە و گڵاویی دەردەکات، وەك گەزینی سەگ و هەر گیاندارێکی پیس بەکاردێت، خۆڵەکە دەکەنە قوڕ و پێی خاوێندەکەنەوە.

◊ خۆڵەمێش، خۆڵەکەوە، بیلەکەوە، خۆلی، بووڵ:

– خۆڵەمێشی کوورەی ئاسنگەر، بۆ چارەسەرکردنی کەچەڵیی بەکاردێت، کاتێك هەندێ ئاوی بەسەردا دەکەن و دەیگرنەوە و لە سەری تووشبووەکە دەنرێت.

– له کۆندا خۆڵەمێشیان دەکردە نێو توورەکەیەکەوە و لە بێشکەدا، لە ژێر منداڵی ساوایان دادەنا، تا میزی منداڵەکەی بچێتە سەری، بۆ ئەوەی پۆشاک و بێشکەی ساواکە تەڕ نەبێت، کۆرپەکە نەخۆش نەکەوێت، هەموو ڕۆژێکیش خۆڵەمێشەکەیان دەگۆڕی.

◈ خوێ، نمەك، نمێك:

• لە کوردەواریدا، هەر کەسێك خوێ بڕێژێت، دەبێت بە خێرایی کۆی بکاتەوە، ئەگینا لە دوا ڕۆژدا دەبێت بە برژانگی چاو کۆی بکاتەوە. لە کێوی (حەمرین)، شارۆچکەی (خورماتوو) و خوارووی (ئێراق) هەیە. خوێ بۆ ئەم نەخۆشیانە بەکاردێت:

–بۆ چارەسەرکردنی برینی سەر، نەخۆشییەکانی پێست و لیر: مشتێ خوێ دەخەنە نێو پارچە پەڕۆیەکی خاوێنەوە و بە ئاوی شلەتێن بۆ چەند جارێك بە ئەو ئاو و خوێیە، پاکە، ئەو شوێنانە بۆ چەند جارێك دەشۆرن، یا هەندێ خوێ لەگەڵ (١) کەوچك سرکە تێکەڵاو دەکرێ و شوێنەکانی پێچەوردەکرێت.

–بۆ دومەڵ: دوو کەوچك دەرمان چا + نیو کەوچك هەنگوین + چەند تۆسقاڵێ خوێی درشت، تێکەڵاودەکرێن و دەخرێتە سەر دومەڵەکە، تا کێمەکەی دەربێت و خاوێنبێتەوە.

–بۆ دەم و ددان: کەوچکێ خوێ + کەوچکێ خەڵوزی هاڕراو، دەم و ددانی پێخاوێندەکرێتەوە، ئەم کارەش، بە فلچە یا بە پەنجەی شایەتمان، ئەنجام دەدرێت.

–خواردنی لەگەڵ هەندێ خواردەمەنیدا، بۆنی ناخۆش لە نێو گەدە و ڕیخۆڵەکاندا ناهێڵێت.

–زۆر خواردنی، تەوژمی خوێن بەرزدەکاتەوە، زیان بە چاو و مێشك دەگەیەنێت.

د

◊ دڵئێشه (دڵکەوتن):

– هەر کەسێك دڵی بیەشایە، بۆ چارەسەرکردنی، یەکێکی شارەزا دەستی لە سەر سکی دادەنا هەر وەك گرتنەوەی ناوك، بڕوایان وابوو بە ئەمە، چاکدەبێتەوە.

◊ دووپشك، کولاژدم، دمارەکۆڵ، کلاژدم، ئەخرەب، کژدم، کەژدوم، چزەوپێڵە:

● زیندەوەرێکی خشۆکی ژاردارە.

– لە کوردەوارییدا ژارەکەی بۆ لابردنی بالووکە بەکاردێنن.

◊ دوکەڵ، دو، ددی، کادو:

● لە کوردەواریدا، کونی ڕێوی، چالەکە و سیخوڕی پێقاندەدەن، بە ئەمەش، ئەم گیانلەبەرانە، دێنە دەرێ و ڕاوی دەکەن.

لە بواری چارەسەرکردنیشدا بۆ ئەم دەردانە بەکاردێت:–

–بۆ چاوئێشە: کەسێك چاوی بیەشێ، بۆ چارەسەرکردنی قشپلی ئاژەڵ دەسووتێنن و بە دووکەڵەکەی، ئەو چاوە ئێشاوە قانگ دەدەن. واتە: دووکەڵەکەی پێدا دەکەن، لە ئەم بارەدا، چاوی ئاودەکات و پاکدەبێتەوە، ئیتر بە ئەمە، چاکدەبێتەوە.

-بۆ ددانئێشە: دووکەڵی جگەرە بۆ ددان ئێشە بەکاردێنن. تووشبووەکە چەند جارێك جگەرەکە دەمژێت و بۆ یەك دوو خولەك لە دەمیا دەیهێڵێتەوە.

-بۆ گوێ ئێشان: گوێی پێ قانگ دەدەن.

◈ دونگ، دووگی مەڕ، دمە، دوویمێ، دووگ:

- بۆ ئەم نەخۆشیانە کەڵکی لێوەرگیراوە:-

-بەردونگ (ڕووی دوگ) بۆ نیشتنەوەی ئاوسان زۆر چاکە، لێی دەگرن.

-ڕۆنی دونگ لەگەڵ ڕووەکی (کزبێ)ی سووتاو، بۆ کەچەڵیی بەکاردەهێنرێت، پێی چەوردەکرێت.

◈ دەرمانەسوورە (مالینووس):

ئەگەر کەسێك تووشی نەخۆشی چاوئێشە ببووایە، بۆ چارەسەرکردنی دەرمانەسوورە یا توێژی ماست، یا چا، یا شیری کچیان تێدەکرد، یا پیرەژنەکان بە زمان خاوێنیاندەکردەوە.

ڕ

◊ ڕۆنی ئاژەڵ:

● بۆ ئەم دەرد و نەخۆشییانە کەڵکی لێبینراوە:

– ڕۆنی ئاژەڵ (بەزەتاو)[1] برین، شوێنی سووتاو، قلێشان، تەرەکانی دەست و پێی پێچەوردەکەن، ئەم بەزەتاوە، لە نێو پریاسکەیەك دەکرێت، بە ئاگر گەرم دەکرێت و لە شوێنەکانی دەدەن.

–بۆ ددان ئێشە: پاش داغکردنی ڕۆنەکە، بە شلەتێنی لە سەر ددانە ئێشاوەکە دادەنرێت، بە ئەمەش، ئێشەکەی نامێنێت.

–بۆ شەوکوێریی: خواردنی ڕۆنی ئاژەڵ، بۆ چارەسەرکردنی شەوکوێریی بەکەڵکە، بە مەرجێ تووشبووەکە، تەوژمی خوێنی بەرز نەبووبێتەوە.

–بۆ زام: نیو کەوچك ڕۆنی ئاژەڵ + ٤ دانە حەبی سەرئێشە + تۆسقاڵێ لیمەندۆزیی تێکەڵاودەکرێت. لە پێشدا، حەب و لیمەندۆزییەکە دەهاڕدرێت و والابێژی دەکەن. ئینجا لەگەڵ ڕۆنەکە تێکەڵاوی دەکەن، ئەمە دەبێتە مەرهەم و بۆ چارەسەرکردنی زام، پێی چەور دەکرێت.

–بۆ سووتان: هەندێ ڕۆن + پیاز دوای داخکردن و ساردبوونەوەی، لە سەر برینی سووتانی نوێ، دادەنرێت.

---

١ – بەزەتاو: بریتییە لە بەزی ناسکی گیسك و کار، یان کاوڕ و بەرخ.

–بـۆ گوێئێـشان: ڕۆنـی مـەڕ پـاش تواندنـەوەی، سـاردەکرێتەوە و چـەند دڵۆپێکی، لە نێو گوێئێشاوەکە دەکەن.

–ڕۆنی ئاژەڵ یا شیر: بە گوێ یا بە لووتەوە دەکرێت، کە مێشی چووبێتە نێو، بـە ئەمـە، دەردەچێت، یـا بـۆ گـوێ، دووکـەڵی جگـەرەی تێدەکـەن و قـانگی دەدەن، بـۆ لـووتیش توشـبووەکە چـەند مـژێ لـە جگەرەکـە دەدات و دووکەڵەکەی لە لووتیەوە دەردێنێت و بە ئەمەش، دەردەچێت.

–بۆ پژان[1]: ڕۆنی قرچاوی ئاژەڵ، بـۆ چارەسـەرکردنی پـژان بـەکاردێت، پـاش ساردبوونەوەی، چەند دڵۆپێك بە لوتەوە دەکرێت.

◊ ڕێوی، ڕواس، چتر:

لە کوردەوارییـدا خـواردنی گۆشـتەکەی بـە کـولاویی، یـا بـە برژاویـی، بـۆ ئـەم نەخۆشییانە کەڵکیان لێوەرگرتووە: (باداریی، سیل و برینی جەستە).

---

١ – پژان: خوێن بەربوونی لووت.

ز

◊ زاخ:

کانزایە، لە ولاتی (یەمەن) هەیە، بۆ زیپکە و برینی نێو دەم: زاخ + توێکڵە هەنار + مازوو+ سۆتکە + جەوت + خوێی درشت تێکەلاودەکرێت و دەکوترێت، بە وشکیی لە برینەکانی دەدەن و بە ئەمەش، چاکدەبێتەوە.

◊ زاڵو، زارو، زالی، زەروو:

کرمێکی خوێنمژە، لە سەر زام دادەنرێت، بۆ ئەوەی خوێنی پیس بمژێ، ئەمە لە کوردەوارییدا زۆر بەکارهێنراوە. لە کۆندا، لە (کەرکوک) چەند سەرتاشێك هەبوون، کە ئەم کرمەیان بۆ ئەم مەبەستە لای خۆیان پاراستبوو، ئەوانەی توشی زام و برینی پیس ببونایە، دەچوونە لایان و ئەوانیش بەهۆی ئەو کرمانەوە، چارەسەریان بۆ دەکردن، یەکێ لەوانە (شوکر بەڕبەڕ) بوو لە بازاڕی حەلواچییەکان.

◊ زەردوویی (زەردەیی)، بە عەرەبی (کیس صفراء)ی پێدەڵێن:

- بۆ چارەسەرکردنی، ئەم کارانە دەکرێت:

– پێشەکی خواردنی چەور، ترش و تفتی لێقەدەغەدەکەن.

—نەخۆشەکە دەبەنە لای کەسێکی شارەزا، بەزۆریی ئەو کەسە (سەرتاش) بووە، ئەویش بە تیخێکی پاك، مەلاشووی لە یەك دوو جێگاوە شەقدەکات، بۆ ئەوەی خوێنی لێبچۆڕێت. گوایە خوێنی پیس بەر چاوی گرتووە، هەندێ لە ئەو خوێنە، بە چوکلێك یا تەڵە شخارتەیەك بە چاویدا دەهێنێت. ئینجا خەنە، زەنجەبیل و بیبەری ڕەش دەگرنەوە و لە سەری دەگرن، یا پیازی وردکراو لەگەڵ ترشدا، تێکەڵاودەکەن، لە سەری دەگرن و دەڵێن: ئەو زەردوییەمان بڕی. نەخۆشەکە (٧) ڕۆژ خۆی ناشوات، (٤٠) ڕۆژیش گۆشت خواردنی لێقەدەغەدەکەن، خواردنی شۆربای برنج، باشە.

— دەڵێن: ئەوەی تووشی ئەم دەردە بێت، بە زۆریی تەماشای ئەم شتانە بکات بۆی باشە: (سەوزایی، شتی زەرد، ئاوی ڕەوان، ماسی لە نێو ئاودا) سێ ڕۆژ دەچێتە سەر ئاوێك، ماسی تێدا بێت، وردە نانیان دەداتێ و دەڵێت: خودایە! دەردەکەم بە ئەم نانەوە بڕوات.

— لە کوردەوارییدا وا دەزانن، هەر ڕەنگێکی زەرد چارەسەری ئەم نەخۆشییە دەکات، بۆیە (تەزبی زەردی کارەبی)[1] بە دەستەوە دەگرێت تا تەزبیحاتی پێبکات و لێیشی بڕوانێت، یا ئەو تەزبیحە لە ملی دەکەن، ئەگەر ئافرەتیش بوو، ئەوا ملوانکەی ڕەنگ زەردی لە مل دەکەن، یا (مورووەکەرانە) کە ڕەنگی زەردە و ئەوەندەی گوێزێك دەبێت (لەبەر ئەمەشە کە ئەو ناوەیان لێناوە، ئەگینا هیچ پەیوەندییەکی بە گوێدرێژەوە نییە) یا چرای لە پێش دادەنێن وا دەزانن، ئاگر ڕەنگی زەردە.

---

١ — تەزبی کارەب: جۆرە تەزبیحێکی زۆر چاك و بەنرخە، ڕەنگی جیا جیای هەیە، بەلام ڕەنگە زەردەکەی لە کوردەوارییدا زیاتر پەسەندە، لە کۆندا بۆ شانازیی کردن و جوانیی، لاوەکان دەیانپێچا بە مشتووی خەنجەری دەبانەوە.

–بۆ منداڵی (٦– ٧) ساڵان، چارەکە کەوچکێ چای ڕەوانچی (ڕەوەند)[١] پاش کوتاندنی بۆ منداڵ لەگەڵ قەنداغ، بەتەنیا لە چارەکە پیاڵەیەکدا، یا لەگەڵ شەربەتدا بە تووشبووەکە دەدرێت، بۆ گەورەش، کەوچکێ چای ڕەوانیی، لە پیاڵە قەنداغێکدا، نۆشدەکەن.

–دەڵێن: خواردنی شیری مانگای زەرد، بۆ ئەم نەخۆشییە باشە.

◈ زەردەزیرە:

جۆرە مێشێکە، لە زەردەواڵە دەچێت، بەڵام ئەمیان بچووکترە، ئەگەر یەکێ تووشی سکئێشە بێت، ئەم مێشە بە زیندوویی لە سەر ناوکی دادەنرێت، تا پێوەی بدات، گوایە بە هۆی ژارەکەیەوە تووشبووەکە چاکدەبێتەوە.

---

١ – ڕەوانچی: جۆرە کانزایەکە لە (هیندستان) و (چین)دا هەیە.

ژ

◊ ژن، ژەن:

• لە کوردەوارییدا ژنان کە تووشی دەرد و نەخۆشیی دەبن، بەم جۆرانەی خوارەوە بە دوای چارەسەریدا دەگەڕێن:

– ئەگەر ژنێکی دووگیان، درەنگ منداڵی ببێت، دەیخەنە نێو جاجم یا بە بەتانییەکەوە و مێردەکەیی و یەکێکی دیکە، هەر یەکەیان دووچمکی جاجمەکە دەگرێت و وەك جۆلانە دەیهێنن و دەیبەن، بۆ ئەوەی بە زوویی منداڵەکەی ببێت، بۆ هەمان مەبەست، تەقە بە سەر ژنەکەدا دەکەن، یا دوو بەرد بە قایمیی، لە یەك دەدەن، یا لە سەربانەوە مەشکە فڕێدەدەنە خوارەوە.

–ژنان مورووی (یوسر) و (پیرۆزە)، لە ملدەکەنن بۆ ئەوەی تووشی نەخۆشیی و خەمباریی نەبن.

• هەر ژنێك منداڵی نەبێت، بە هیوای بوونی منداڵ، ئەم نەریتانە جێبەجێدەکات:

١– دەڕواتە لای ژنێکی منداڵدار و پۆشاکی منداڵێکی لێدەخوازێت، بە نیازی ئەوەی خودا منداڵی بداتێ، هەروەها بە ئەو نیازەی پۆشاکێکی خۆیشی لێدەخوازێت و دەیپۆشێت.

٢- بە هۆی منداڵ، یا هەر کەسێکەوە، کەوچکێك یان مۆمێك لە مزگەوت، یا خانەقایەك، یا تەکیەیەك دەدرن، بە ئەو نیازەوەی کە خودای پەروەردگار منداڵیان بداتێ.

٣- ژنەکە لە گۆڕستانێکدا هەندێ خۆڵی گۆڕی شەهید، یا منداڵێکی ساوا، یا هی (٧) گۆڕ دەهێنێت و تێکەڵاوی دەکات، ئینجا پڕ کەوچکێکی لێدەخوات و هەندێکیشی بە نهێنیی دەرخواردی مێردەکەی دەدات، بە پاشماوەکەشی خۆی دەشوات، پەڕۆی بێنوێژییەکەشی لە ژوور سەری گۆڕی مردوویەکدا فڕێدەدات.

٤- لە کۆندا، خەڵکی (کەرکووك) و دەوروپشتی، سەردانی چاڵە نەوتەکەی (باوەگوڕگوڕ) یان دەکرد و دەیانوت: (باوەگوڕگوڕ بەگوڕهاتم، بۆ کوڕ هاتم) وایان دەزانی شوێنی ئەو چاڵە نەوتە، مەزارگەی پیاو چاکێك بووە بە ناوی (باوەگوڕگوڕ). (کاکەیی)یەکان بە ناودارێکی ئایینیی کۆنی خۆیانی دەزانن و بە تیرەش (باوە) بووە، کە لەو تیرەیە، لە (کەرکووك) و دەوروبەریدا زۆرن.

٥- ئەگەر ژنێکی دووگیان، ڕەشکەی زۆری خوارد، دەڵێن: گوایە بەرەکەی زوو دەخات.

٦- ئەو ژنانەی منداڵیان نابێت، بە هیوای منداڵبوون، بە نهێنیی لەگەڵ چەند ژنێکدا دەڕۆن لە بەر دەرگای کەنیسەیەك دادەنیشن و میز دەکەن.

٧- پاوڕ[1] یا دەرپێی ژنی زەیستان، یا ناوکی دوو منداڵی کۆرپە، کوڕ و کچێك دەبات و لە نێو مەنجەڵە ئاودا دایدەنێت، بە ڕێك و پێکی خۆی پێدەشوات.

---

١ - پاوڕ: ئەو پارچە گۆشتەیە کە لەدوای منداڵبوون، بەدەر دێت.

٨- ناوكی منداڵی تازە لەدایكبوو، بە گەرما و گەرمیی، لە سەر پەنجەكەڵەی پێی دەبڕن، بە ئەو نیازەی ببێت بە دایك.

٩- بە ئەو نیازەی منداڵی ببێت، میز لە نێو دەمی پشیلەی تۆپیو دەكات.

١٠- لەگەڵ چەند یاوەرێكدا، دەڕواتە گەرماو و لە ئەوێ لەژێووریكدا، دوو هێلكەی مریشك دەشكێنن، ئەم نەریتە بە تایبەتیی لە لایەن بووك و ئەوانەی تازە شوویان كردووە، دەكرێت.

١١- ژنی نەزۆك، سەردانی (ئارامگەی پیاوچاكان)دەكات، بە ئەو هیوایەی منداڵی ببێت.

١٢- دەڕواتە لای مەلا یا شێخ، ئەویش نوشتەی بۆ دەكات تا خودای بەخشندە، منداڵێكی پێببەخشێت، نزاكەش لە نووسینی هەر ئایەتێكی قورئانی پیرۆز، پێكهاتووە. ئینجا دەنووسێت: خودایە لەبەر خاتر و ڕێزی ئەم ئایەتە پیرۆزە، ئەم ژنە داماوە ببێت بە دایك.

١٣- لە كوردەوارییدا وا دەزانن، سمی هێستر دەرخواردی هەر ئافرەتێك بدرێت، ژن بێت یا كچ، ئەو ئافرەتە نەزۆك دەبێت و ئیدی منداڵی نابێت، چونكە هێستر نەزۆكە.

١٤- شیری مایین دەرخواردی ژنی نەزۆك دەدەن، تا منداڵی ببێت.

١٥- حەوت ئاسنە: ئەڵقەیەكە لە (٧) كانزا پێكهاتووە، بەپێی ژنی نەزۆكەوە دەكرێت، بۆ ئەوەی ببێت منداڵی ببێت.

١٦- ژەكی ژن: بۆ چارەسەركردنی (بیرۆ) بەكاردێت، بیرۆكانی پێچەوردەكرێت.

١٧- له کوردەوارییدا نەریت وایە: کەسێك تووشی نەخۆشیی باداریی ببێت، بۆ چارەسەرکردنی، دەیبەنە لای ژنێك کە بێ برا بێت، ئەویش بە دەرزی شوێنە بە ئازارەکانی دەکوتێت، یا هەندێ قاو (پوشووی دار) دەنێتە سەر ئەو شوێنانە و ئاگری دەدات، تا بە تەواویی قاوەکە دەسووتێت، بە ئەمەش ئازارەکەی نامێنێت.

١٨- هەندێ ژن هەن، هەر بە ساوایی (گولاو) یا هەر بۆنێکی خۆش لە مەلاشوو و جەستەی جگەرگۆشەکەیان دەدەن کە تازە لە دایك بووە، بۆ ئەوەی بە بۆن نەکەوێت.

١٩- ژنانی کورد، ناوکی مندڵەکانیان لە ماڵەوە دەپارێزن، ئەگەر هات و ڕۆژێ لە ڕۆژان، ئەو منداڵە بە بۆن کەوت، بۆ چارەسەرکردنی، ئەو ناوکە دوای هاڕینی، لە نێو کاسە ئاوێك و شەو لە بەر سایەقە (ساماڵ) دایدەنێت، ئینجا وەك دەرمان بە دەمی تووشبووەکەوەی دەکات.

٢٠- ئەگەر ملەخڕێ لە ئالوکەوتنەوە بێت، ئەو ژنەی بەم پەتایە منداڵی مردبێت، بە پەنجە سێ بەیانی لە سەر یەك، بۆی هەڵدەداتەوە و بە ئەمە، چاکدەبێتەوە، ئەگەر ملەخڕێکە بە هۆیەکی دیکەوەبێت، ئەوە سێ بەیانیی، بە لنگەپێلاو بە ملی تووشبووەکەدا بماڵی، چاکدەبێتەوە.

٢١- شیری ژن، بۆ تیمارکردنی گوێ ئێشان، نەخۆشییەکانی پێست، دومەڵ و چاوئێشە بەکاردەهێنرێت، برینەکان و شوێنە بە ئازارەکانی پێ چەوردەکەن، بۆ گوێئێشەش، چەند دڵۆپێکی تێدەکەن.

٢٢- ئەگەر مێشوولە یا مێرووله، یا هەزارپێ، یا هەر جانەوەرێکی بچووك، بڕواتە گوێی کەسێکەوە، منداڵ بێت یا گەورە، دەستبەجێ، چەند دڵۆپێ

شیری ژن له گوێی دەکەن، بە تایبەتیی شیری ئەو ژنەی کە کۆرپەکەی کچ بێت، بە ئەمەش جانەوەرەکە دەردێت. ژنان دەڵێن: شیری ژنی کچدار، لە هی کوڕدار، سووکترە.

٢٣- هەر کەسێك مەلاشوو[1]ی بکەوێت، واتە: بە هۆی ساردەمەنی و سەرما و سۆڵەوە، قورگی تەشەنە بکات، بۆ چارەسەرکردنی دەیبەنە لای ژنێکی شارەزا و ئەویش پەنجە بە قورگیدا دەکات، یا بە کەوچکێکی داریـن، قورگی داغدەکات، یا مەلاشووی هەڵدەداتەوە، یا کەسێك گریێ فەقیانەکەی لە دیوی دەرەوە دەخاتە سەر مەلاشووەکە و بە توندیی ڕادەتەکێنێت، یا (٧) دانە پشقل لە نێو پارچە پەڕۆیەکە دادەنێ و مەلاشووی تووشبووەکەی پێ هەڵدەداتەوە، یا ژنێك بە ئەو نەخۆشییە منداڵێکی مردبێت، تووشبووەکەی دەبەنە لا، ئەویش سێ بەیانیی لەسەریەك ملی نەخۆش بە ڕۆن چەوردەکات و بە دەست بۆی هەڵدەداتەوە.

٢٤- ژنێك منداڵی کۆرپەی هەبێت، ئەگەر بە شەوان چووە ماڵێکی دراوسێ و کۆرپەکەی پێبوو، پاروویە نانی گەنم دەخاتە سەر سینگی جگەرگۆشەکەی، تا نەترسێت و تووشی نەخۆشی نەبێت، یا فریشتە دەستی لێنەوەشێنێت. دەڵێن: گوایە جنۆکە و فریشتە لە نان یا گەنم سڵدەکاتەوە، چونکە باوە (ئادەم) و دایە (حەوا)، بە هۆی خواردنی گەنمەوە، لە بەهەشت دەرکراون و ئاوارەی سەر ئەم گێتییە بوون.

١- مەلاشوو: لێوچەك، دیلچەك، نێو دەم لە سەرەوە.

٢٥- هەر ژنێ شیری کەم بێت و بەشی ساواکەی نەکات، خواردن پێشکەش بە ماسی دەکات، گوایە بە ئەم کارەی، خودا بەزەیی پێدا دێتەوە و مەمکەکانی پڕ لە شیر دەبن.

٢٦- لە کوردەوارییدا وا دەزانن، هەر ژنێکی دووگیان، گۆشتی وشتر بخوات، بە زەحمەت لەدایکدەبێت، بۆیە ژنێك درەنگ منداڵی ببێت، یا حیسابەکەی لێتێکچووبێت، ژنان بە گەمەوە پێی دەڵێن: ئەری خانم منداڵت نەبوو، دەڵێی گۆشتی وشترت خواردووە؟

٢٧- ژنان وا دەزانن ئەگەر خۆیان بە زێڕ بڕازێننەوە، لە نەخۆشیی دوور دەبن و دڵیشیان بەهێزدەبێت، جا بڵێی، ئەمە هۆکارێك نەبێت، بە دەستیانەوە تا مێردەکانیان زێڕیان بۆ بکڕن؟

٢٨- هەر ژنێ (تەبعە)ی هەبێت، بۆ چارەسەرکردنی، ئەم شتانە دەباتە لای مەلا یا هەر نوشتەنووسێك (١) دووپشك + (٧) ناوکەخورما + (٧) دەرزی + (٧) ئەڵقەی تەل + (٧) دانە مووی قژ، ئەویش بە ئەمانەوە نوشتەی بۆ دەنووسێت، یا دەڕواتە گۆڕستانێك و بە سەر گۆڕی منداڵێکی ساوادا، (٣) جار بازدەدا و میزیش لە نێو دەمی پشیلەی تۆپیو دەکات، یا ژنان بۆ ئەم مەبەستە، گۆشتی "ئاوڵەمە" دەخۆن.

٢٩- ئەگەر بووکێك چلەی نەچووبێت و بڕواتە لای ژنێکی زەیستان، یا بە پێچەوانەوە، ژنە زەیستانەکە بڕواتە لای ئەو، وا دەزانن زیانی بۆی دەبێت، جا هەر یەکەیان لای خۆیەوە، خۆی گورج دەگەیەنێتە لای نوشتەسازێك، بۆ ئەوەی چلەی بۆ ببڕێت، تا لە (ئاڵ) و (شەوە) دووربن، یا هیچ نەبێت، بووکەکە سەرپۆشێ یا لەچکێکی ئەو ژنە دەهێنێت و لە ماڵی خۆیاندا

دەیسووتێنێت، هەروەها پێکیشەوە دادەنیشن، نان و پیاز دەخۆن، ئینجا ئەوەی چووەتە لای، میزدەکات بە سەر میزی ئەوی دیکە دەکات، ئەمانە بۆ ئەوە دەکەن، نەك تووشی نەزۆکیی ببن، لە (کەرکووك) و دەوروبەریدا، بەم نەریتە دەڵێن: (باسمیش).

٣٠- ژنێك پاش منداڵبوونی، بە هەفتەیەك تووشی نەخۆشیی دەروونی ببێت، وا دەزانن ئەو ژنە (دایکی ئاڵ)[1] لێیداوە، بۆیە تووشی ئەم نەخۆشییە بووە، خۆ ئەگەر تووشی خوێن بەربوون بوو، دەڵێن: دایکی ئاڵ چۆتە منداڵدانیەوە، بەڵام ئەگەر مردیش، دەڵێن: (ئاڵ بردیەوە) کە زۆر جاری وابووە، لە ترساندا شێت بووە.

تووشبووەکە زۆری حەز لە خەوە، بۆ چارەسەرکردنی کەسێك دەهێنن، کە ئاڵی بەدەست بێت، ئەوەی ئاڵی بەدەست بێت، پیاو بێت یان ژن، دەبێت پرشی بروسکە لە خۆی، یا لە جگەرگۆشەیەکی دابێت، ئاڵبڕەکە بۆ چارەسەرکردنی پرچی تووشبووەکە، بۆ چەند جارێك بە توندیی ڕادەکێشێت، ئەگەر ژن بێ، لەچکێك، یا سەرپۆشێکی خۆی وەك موفەڕەك دەداتێ، ئەویش تا چل ڕۆژ بە سەریەوە، دەیبەستێت. پیاویش بێت، جامانەیەکی دەداتێ، یا تەقەی بە سەردا دەکەن، بۆ ئەوەی دایکی ئاڵ دەست لە بەرۆکی بەردا.

٣١- دوو ژن لە گوندێکدا، لە ماوەی چل ڕۆژدا منداڵیان ببێت، دەبێت هەردووکیان لەسەر یەك خوان نان و پیاز بخۆن، بۆ ئەوەی (ئاڵ) و (شەوە)

١- دایکی ئاڵ: ژنێکی جنی ئەفسانەیە، گوایە دوژمنی ئەو ژنەیە کە منداڵی دەبێت، وا دەزانن لەکاتی منداڵبووندا خۆی دەگەیەنێتە منداڵانی ژنە زەیستانەکە و چرنوك لە منداڵدانی دەگرێت و ئازاری دەدات تاوەك منداڵدانەکەی دادەڕزێنێت.

کۆرپـــەکانیان نـــەکوژێت. یـــا بەنـــەخوێن، یـــا دەرزی یـــا یەخـــە، یـــا ئەنگوستیلەکانیان دەگۆڕنەوە.

٣٢- شـیری کـچ بـۆ نەخۆشـی (ئەسـپەك) بـە کەڵکـە -پێـی چـەوردەکرێت- نەخۆشەکە زیپکە لە دەم و چاو و نێو توێڵی دەردەکەوێت.

● ئەگەر ژنێکی دووگیان، درەنگ منداڵی ببێت، بۆ ئەوەی بەزوویی ڕزگاری بێت، لە کوردەوارییدا ئەم نەریتانە هەن:

١- لە سەربانەوە، هێلکە دەخەنە خوارەوە.

٢- چاوەڕێی بانگدانی پاش خۆرئاوا دەکەن.

٣- چاوەڕێی هاتنەوەی گاگەل و مێگەل دەکەن.

٤- چمکێ لە داوێنی ژنەکە دەدڕن، یا بە دزییەوە، چمکێ لە پۆشاکی یەکێ لە ئەو ژنانە دەدڕن، کە لە ئەوێن، بۆ ئەوەی بە زوویی منداڵەکەی ببێت و چاوەزاریش کاری تێنەکات.

٥- ڕیقنـــەی باڵنـــدەی سیـــسارکەکەچەڵە لـــە ژێـــر داوێـــنی ژنێکـــی دووگیـــان دەسووتێنن، کە بە زەحمەت منداڵی ببێت، بۆ ئەوەی بە زوویی ڕزگاری ببێت.

٦- ئەو ژنە زەیستانەی لە پاش دانانی سکەکەی، زۆر جار کۆرپەکەی دەمرێت و بۆی نامێنێت، دەڵێن: (شەوە)[1] منداڵەکەی دەگرێت و دەیکوژێت، نیشانەی لە منداڵەکەدا، پێش مردنی شین، مۆر، سوور و زەرد هەڵدەگەڕێت، دەمی کەف دەکات. بۆ چارەسەرکردن و دوورکەوتنەوەی شەوە لە ئەو منداڵە، ئەم کارانەیان ئەنجامدەدا: تەشییان دەدایە دەست دایکی کۆرپەکە، خورییان

١- شەوە: فریشتەیەکی نالەبار و شەڕخوازە (ئەهریمەن) گوایە خۆی بە شێوەی ژنێکی دراوسێ دەگۆڕێ و دێ منداڵی ساوای تازە لەدایکبوو دەخنکێنی و بێ گیانی دەکات.

پێدەرِست و ئافرەتانیش لە دەورووبەری کۆدەبوونەوە، قسە و وتووێژیان لەگەڵدا دەکرد، تا (٧) شەو و (٧) ڕۆژ، ئێشکیان (شەوارە)یان بۆ منداڵەکە دەگرت، شەوچەرەی[1] باشیان پێشکەش بە دانیشتوان دەکرد، ئەوانیش بۆ ئەوەی هەست بە کات نەکەن، یارییەکی فۆلکلۆرییان سازدەدا، هەروەها مووروویەکی ڕەشیان لەە ژێر سەری منداڵەکە دادەنا یا لە سەر سینەی مەلۆتکەکە بە (دەرزی یەخە)یەك دەیان بەست، ئەو مووروە ناوی (شەوە)یە، یا چەقۆیەکیان دەخستە ژێر سەریەوە، بۆ ئەوەی (شەوە) زەفەری پێ نەبات. گوایە ئەو فریشتەیە، لە مووروی شەوە و کێرد دەترسێت، ئیدی ناوێرێ توخنی کۆرپەکە بکەوێت، یا پارچە دارێکیان ئاگر تێبەردەد و پاش نیوەسووت، دەیانکوژاندەوە، بە دووکەڵەوە فڕەیاندەدایە سەر بان و دەیانوت (بەنیەتی شەوە) تا شەوەیان لێبەدووربێت، یا ئەو منداڵەی شەوە بیگرتایە، بە کورتانێك دایاندەپۆشی، یا دەیان خستە نێو کورتانێکی هەڵاوگێڕاوەوە، گوایە لە بەر بۆگەنی کورتانەکە، (شەوە) لێی دووردەکەوێتەوە، یەك دوو تەقەیان بە سەریدا دەکرد بۆ ئەوەی ئەو ئەهریمەنە (شەوە)، دەست لە بەرۆکی بەردا و وازی لێبهێنێت، یا ئەو ژنەی ترسی شەوەی هەبێت، دوای ئەوەی سکەکەی دادەنا، بۆ ماوەی (٧) شەو، چەند کەسێك لە پیاو و ژن لە دەوری کۆدەبنەوە و تا خۆر هەڵدەهات، ئێشکی بۆ دەگرن، قاپێ ئاویش بۆ ماوەی چل ڕۆژ لە سەربان دادەنێن، هەموو ڕۆژێکیش ئەو قاپە پڕ لە ئاو دەکەنەوە و ناهێڵن، بەتاڵبێت، ئەمە بۆ ئەوە دەکەن، تا شەوە توخنی ژن و

١- شەوچەرە: مەبەست لەو خواردنانەیە (گوێز، بادام، مێووژ...) کە لە شەوچەرەدا خوراون.

کۆرپەکەی نەکەوێت، گوایە ئەم شەوەیە، منداڵی کۆرپە دەخنکێنێت، کەوا تەمەنیان لە (٤٠) ڕۆژ تێپەڕ نەبووبێت.

٧- ئەگەر یەکێ بەچەك و فیشەکلغەوەوە، سەری منداڵێك بدات، کە چللەی نەچووبێت، وا دەزانن، قورسایی ئەو چەك و فیشەکانەی دەکەوێتە سەر و تووشی دەرد و بەڵا دەبێت. بۆیە یەکسەر تەرازوو دەهێنن و بەفیشەکەکانەوە منداڵەکە دەکێشن، ئەگەر دەمانچە بوو، ئەوە بە دەمانچەکە و فیشەکەکانەوە دەیکێشن، بە ئەمە دڵیان ئوقرە دەگرێ و ترسیان نامێنێت.

٨-کە ژنێ منداڵی ببێت و ترسی شەوەیان لێی هەبێت، بە تایبەتی کۆرپەکە کوڕبێت، (٧) سەلکە پیاز بە پەتەوە دەکەن و لەژوور سەری ژن و منداڵەکە هەڵیدەواسن، بۆ ئەوەی (شەوە)ی نالەبار، زەفەریان پێ نەبات.

٩- لە کۆندا، ژنان پاش تێپەڕبوونی (٤٠) ڕۆژ بەسەر منداڵەکەیاندا، ئینجا خۆیان و ساواکانیان دەشت، ئەویش بە جۆرە جامێکی بچووك، کە لە دیوی ناوەوەی بە ئایەتی قورئان نووسراوە و ڕازاوەتەوە. دەبوایە، بە ئەو جامە (٤٠) جامە ئاوی بە سەر خۆی و کۆرپەکەیدا بکردایە، بۆ ئەوەی لە شەوە، چاوەزار و ئێرەیی دووربن، یا لە جیاتی ئەو جامە، شانەیەك دێنن، کە (٤٠) دانی هەبێت، لە مەنجەڵە ئاوێکدا هەڵیدەژەنن و بە ئەو ئاوە خۆیان دەشۆن.

◈ ژووژوو، ژیشك، ژووژك، ژووژی:

• گیانلەبەرێکی بچووکی خڕی دڕکاوییە، بە زۆریی مار ڕاودەکات. بە هۆی دڕکەکانیەوە، مار دەرەقەتی نایەت، لە (کوردستان) و تێکڕای (ئێراق)دا هەیە.

-بۆ نەخۆشی سوزەنك، باداریی، توانەوەی بەردی گورچیلە و نەخۆشیی بۆنی منداڵ: گۆشتەکەی بە برژاویی دەخورێت و بۆنەکەشی بەدەم و لووتیا دەکەن.

-بۆ خارشت: ئێسقانەکانی دەسووتێنن، خۆڵەمێشەکەی لە نێو هەندێ تۆراغ دەکەن و لە سەر خارشت دادەنرێت.

-بۆ دومەڵی تیراویی: گۆشت و جگەرەکەی بە برژاویی دەخورێت، بۆ تەرەکانی دەست و پێ، بە رۆنەکەی چەوردەکرێت.

-بۆ بازێڵەی منداڵ: ریخۆڵەکەی پاش شتنەوەیەکی چاك و کوڵاندنی، دەرخواردی دەدرێت، بۆنەکەشی بەدەم و لووتیا دەکەن.

س

◊ سپڵ:

ئەگەر یەکێك سپڵی تووشی نەخۆشییەك ببێت، بۆ چارەسەرکردنی دەیبەنە لای سەیید، یا باوە، یا پیرێکی تەریقەت، ئەویش ناسکەنانێك دەهێنێت، کابرای تووشبوو لەپێش خۆیدا درێژدەکات، بە کێردێك نانەکە لە سەرسکی لەتدەکات و دەڵێت: ئەوە سپڵی فلانە کەسم بڕی، یا دەیبەنە لای مەلایەك، ئەویش کەوچکێکی زل (ئەسکوێ) پڕ لە خۆڵەمێش دەکات، پشکۆیەکی گەورەی لە سەر دادەنێت و (یاسین)ی بە سەردا دەخوێنێت. هەموو ڕۆژێ بە ئەم پێیەن سێ یاسینی لە سەر دەخوێنێت، کابرا سپڵەکەی دەکەوێتە کزانەوە، وەك بە ئاگرەکەدا ببرژێن، پاش سێ ڕۆژ چاکدەبێتەوە، یا تووشبووەکە بە دەمی خەنجەری دەبان، لە شوێنی ئازارەکە دەدات، بێئەوەی برینداری بکات، لە گەڵیدا سێ جار (قل هو الله أحد) دەخوێنێت.

◊ سووچەڕ، سیخچوولە، سیخوڕ:

دەڵێن: خواردنی گۆشتی ئەم گیاندارە، ڕۆنی چالەکە[1] بەراز، ورچ و کەمتیار دەرمانی نەخۆشیی (باداریی)یە.

١- چالەکە: گیاندارێکی کێوی تووکنە، لە کەروێشك گەورەترە، ڕاوچییەکان بۆ گۆشتەکەی ڕاوی دەکەن، لە (کوردستان)دا هەیە.

◊ سـوورێژه، سـۆرك، سـوورێژكه، سوورێـچه، سـورنجه، موبارەكە، پیرۆزە:

● لەكوردەوارییدا بۆ چارەسەركردنی، ئەم نەریتانە هەن:

- توشبووەكە بە پارچە پەڕۆیەكی سوور دەپێچنەوە و بەرگی سووری لەبەردەكەن، گوایە هەر ڕەنگێكی سوور، چارەسەری نەخۆشییەكە دەكات.

- سێ ڕۆژ شیرینی پێدەدەن، تا سورێژەكەی بە تەواویی دەردەكات، ئینجا ترشی دەدەنێ، كە ڕەشبووەوە، جگەر دەكولێنن و ئاوەكەی دەدەنێ، یا مرخاوی باڕۆكەی دەدەنێ.

-دەبێ نەخۆشەكە لە شوێنی تاریكاییدا بخەوێت، نەك سورێژەكە شەرمبكات و نەیەتە دەرەوە.

- خواردنی گەزۆ بۆ ئەم پەتایە بە كەڵكە.

◊ سووژن، سووزن، سویزن، گۆچەوەن:

دەرزییەكی ئەستوور و درێژە، بۆ جەواڵدروون بەكاردێت.

- ئەگەر یەكێ لغاوەی دەمی بقڵیشێ، بۆ چارەسەركردنی سوژنێك لە بەر سامالێ دادەنێن، بۆ سبەی زوو بە نێو دەمیا دەیهێنن و دەڵێن: (ئەستێرە یەك و دوو....لغاوە برەی من و تۆ) یا بۆ ماوەی سێ سبەینان، كەوچكێكی دارین بە برینی لغاوەبرەكەدا دەهێنن، گوایە بە ئەمە چاكدەبێتەوە.

- ئەگەر یەكێ ددانی ئازاری هەبێ، سووژن داغدەكەن و لە سەر ددانە ئێشاوەكەی دادەنێن.

◊ سەرئێشە، شەقەسەر:

● لەکوردەوارییدا بە ئەم جۆرە چارەسەردەکرێت:

- نێو تەوێڵی تووشبووەکە دەکوتن و دەیکەن بەخاڵ.

- نێو تەوێڵی بە پارچە پەڕۆیەك دەسووتێنن.

- بە توندیی سەری بە پەتێك دەبەستن و لە ئەو شوێنەی دێشێ، قایم گرێی دەدەن.

- نێو تەوێڵی بە شتێکی گەرم داغدەکەن.

- پەتێکی موو دەبەنە لای مەلایەك لە مزگەوت، پاش تەواوبوونی گوتارەکەی، دەیدەنێ و ئەویش دەستبەجێ، لە مەبەستیان دەگات و ئەم ئایەتە و چەند وشەیەکی لە سەر دەخوێنێت ﴿ونزل من القرآن ماهو شفاءٌ ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا، سورة الاسراء، الاية ٨٢﴾ یا دەیبەنە لای شێخێك، یا مەلایەك، ئەویش ئەم دوعایەی (٧) جار بە سەردا دەخوێنێت، دەستیشی لە سەر چاوانی تووشبووەکە دادەنێت (**بسم الله شافي، بسم الله كافي، بسم الله الذي لايضر مع اسمه شيء في الارض ولا في السماء**) ئەمە بۆ زۆربەی نەخۆشییەکانی دیکەیش بەکاردێت. ئینجا شێخەکە پەتەکەیان دەداتێ، ئەوانیش لە نێو کلڵاو یا جامانە، یا سەرپۆشی ئافرەت دەیبەستن، بەنیازی ئەوەی، سەری تووشبووەکە چاکبێتەوە.

- نێو تەوێڵی نەخۆشەکە بریندارەکەن و بەکەڵەشاخ خوێنەکەی دەگرن! گوایە خوێنی پیس بەرچاوی گرتووە، بۆیە دێشێ، لە کوردەوارییدا وا باوە ئەوەی بەلاویی تووشی (شەقەسەر) بێت، لە بەرۆکی نابێتەوە تا تەمەنی نەگاتە (٤٠) یا (٥٠)ساڵ.

◈ سەرگرتنەوە:

لــە کوردەوارییــدا وا دەزانــن، چــۆن نــاوك دەکــەوێت، بــە ئــەو جــۆرەش ســەردەکەوێت. تووشــبووەکە ســەری زۆر دێــشێ و دەیبەنــە لای کەســێکی شارەزا. ئەویش بـە سەرپۆشـێك یـا پارچـە قوماشـێك سـەری دەبەسـتێت، لـە پشتەوە بە کلکە تەشییە، یا کەوچکێك، یا پارچـەدارێك جـەڕی دەدات و تونـد قـایمی دەکـات. تووشـبووەکە بـۆ مـاوەی (١٥) خولـەك ڕادەکـشێت، لـە ئـەو کاتەدا، ئێشی سەری دەکەوێتە ترپە ترپ، لە ئاکامدا، بە ئەمە چاکدەبێتەوە، یا چەند تاڵێ لە مووی سـەری، بـە تونـدیی ڕادەکێـشن و چـاکدەبێتەوە، یـان پەرچەمی بەرەو دوا، ڕادەکێشن.

◈ سەروپێ، کەللەو پێ، کەللەوپا:

ئــاوی ســەروپێ، بــۆ چــاکبوونەوەی ئێــسك شــکاویی، دەخورێتــەوە. ژنــانی دووگیان، لەکاتی خاوێنکردنەوەی سەروپێدا، ئەگەر بینیان گۆشت مایەوە، بە قەد ئێسکەکانی کاجێری ئاژەڵەکەوە و لە یادیان چوو، وا دەزانـن منداڵەکـەی سکیان کچە، ئەگەر بێ گۆشتیش بوو، ئەوە بە کوڕی دەزانن.

◈ سەگ، سپە، سپەڕ، سەی، سپڵۆت:

لە کوردەوارییدا، یەکێك سەگ بیگەزێ، بۆ ئەوەی بزانن ئەو سەگە هارە، یا نا، یەکسـەر بـە ئـاو و قـوڕی سـوور (خۆڵـە سـوورەی ژێـر زەوی) دەیـشۆن، تـا گڵاوییەکەی بڕوات، ئینجا لە ماڵی خاوەن سەگەکە، هەندێ هەویرترش دێـنن و دەیخەنە شوێن گەزینەکە بۆ ماوەی کاژێرێك لە دواییدا ئەو هـەویرە دەدەن بـە

سەگێك ئەگەر خواردی واتای ئەوەیە، ئەو سەگە هار نییە کە کابرای گەزیوە، ئەگەر بۆنی پێوە کرد و نەیخوارد، واتە: ئەو سەگە هارە، بۆیە بە زوویی فریای دەکەون و دەیگەیەننە نزیکترین نەخۆشخانە. سەگەکەش دەستبەجێ دەکوژن و دووری لە ئاوایی، چاڵێکی قووڵی بۆ دەکەن و دایدەپۆشن، تا میکرۆبی ئەو سەگە بڵاو نەبێتەوە و کەسیش لێوەی تووشی هاربوون نەبێت.

◈ سێبەڕۆ، سێوەڕۆ، شەوتا:

دەڵێن: ئەوەی تووشی ئەم نەخۆشییە ببێت، گەورە یا منداڵ، دوو ڕۆژ لە سەریەك، تا دەیگرێت و ڕۆژی سێیەمیش بەریدەدا، یا جارێك بە ڕۆژ بەریدەدات، بەڵام ببڕای ببڕ، بە شەوان لە بەرۆکی نابێتەوە، بۆیە ئەم ناوەیان لێناوە.

● خەڵکی بە ئەم جۆرە بیر لە چارەسەرکردنی دەکەنەوە:

چەند کەسێك لە کەس و کاری نەخۆشەکە، دەڕۆنە بەر دەرگەی زەلامێك، کە دوو ژنی هێنابێت، لە دەرگە دەدەن و دەڵێن: (خاوەن دوو ژنە، دەرمانی سیبەڕۆ یا شەوتا، چییە؟) یا دەڵێن: (بە ڕۆژ بەردەدا تا... بە شەو دەگرێت تا، ئەی خاوەن دوو ژنە، یا چوار چاو، چ دەرمانێ بۆی باشە؟) ئەویش بێ ئەوەی دەرگەیان لێ بکاتەوە و بیانبینێت، یەکسەر لە مەبەستیان دەگات و پێیان دەڵێت: (مرخاو، یا گۆشتاو)، ئەوانیش وەڵامەکە وەردەگرن، دەستدەکەن بە چەپڵە ڕێزان و هاوارکردن، بە گورجی بۆ ماڵی نەخۆشەکە دەگەڕێنەوە و خواردنەکەی بۆ ئامادەدەکەن و ئەوانیش لە گەڵیدا دەیخۆن، گۆشت بۆ ئەوان و گۆشتاویش بۆ نەخۆش دەبیچت. یا لە ڕێبوارێك دەپرسن:

(ئەریَ مام ڕێبوار بۆ سێبەڕۆ چی باشە؟) ئەویش چی بەدەمیا بیَ ئەوەی بۆ ئامادە دەکەن و پێشکەشی دەکەن، یا پرسیار لە ئەو کەسە دەکەن، کە یەکەم کەس لە نوێژی هەینی لە مزگەوت گەڕابێتەوە، یا لای مەلایەك (سێبەڕۆ) یا (شەوتا)ی بۆ دەبڕن، ئەویش نزایەکی تایبەتیی دەخوێنێت کە بە زۆری ئەمەیە: (**بِسمِ آللهِ خَيرِ الأسمَاءِ. بِسمِ آللهِ آلّذي لاَيَضُرُّ آسمِه أذَى. بِسمِ آللهِ الكَافي بسم الله المعافي بِسمِ آللهِ الّذيَ لايَضُر مَعَ إسمِهِ شيءٌ في الأرضِ ولاً في السَمَاءِ وهو السَّمِيعُ العَلِيمُ**)، یا چەند ئایەتێکی قورئان لە سوورەتی (یاسین)، لە کاتی تەواوکردنی خوێندنی دوعایەکە ئەو مەلایە دەزوویەك دەکاتە دەستی نەخۆشەکە، گوایە بە ئەوە چاکدەبێتەوە، یا تووشبووەکە دەچێت، لە دەشت و دەر، درەختی وشترەلۆك پێچ دەدات و دەڵێت: خودایە! دەردەکەم لە ئەم ڕووەکە بکەوێت.

– شاخی گا دەسووتێنن، لەگەڵ خواردن تێکەڵی دەکەن و بۆ چارەسەرکردنی بە نەخۆش دەدرێت.

◈ سیسارکە کەچەڵە، سیسارك، سەڕگەر، تاسکەچەڵە:

– باڵندەیەکی گەورەیە، مردارخۆرە، لە کۆلارە دەچێت، بەڵام ئەم گەورەتر و سەری بێ پەڕە. لە کوردەوارییدا پەڕی ئەم باڵندەیە، لە هەرماڵێکدا بسووتێنرێت، مار و دووپشك ڕوو لە ئەو ماڵە ناکەن.

– جەرگ یا سیقەتۆرە، یا گۆشتی ئەم پەلەوەرە، دوو لەت دەکرێت و لە سەر دومەڵی تێراویی و وەرەمی پیس دادەنرێت، بۆ ماوەی دوو ڕۆژ بە پارچەیەکی خاوێنیش دەیبەستن، گۆشتەکەشی بە کوڵاویی بێ، یا بە برژاویی، دەرخواردی تووشبووەکەی دەدەن، گوایە پیسی، پیسی دەبڕێت.

ش

◊ شەمشەمەکوێرە، شەمشەمە، شەمشەمەکۆر، شەمشەمەکۆرك، چەکچەکیلە، چەکچەکێ، شەڤرەفیك، شەڤرەڤین، شەقشەقۆك، شەڤکۆر:

باڵندەیەکی بچووکە و ڕەنگێکی ڕەشی هەیە، بە ڕۆژ کوێرە، بۆیە بە درێژایی ڕۆژ، لە ترسی ڕووناکی لە کون و قوژبنی خانووی کۆندا خۆی دەشارێتەوە، بە تایبەتیی ئەو خانووانەی بنەبانەکەیان بە دار و حەسیر و قوڕ گیراوە، باڵەکانی لە (چەتر) دەچێت، بە پێچەوانەی هەموو باڵندەکان، ئەمیان بێ پەل و هێلکە نەکەرە. واتە: دەزێ و بەشیر بێچوەکانی بەخێودەکات، بە شەوان دێتە دەرەوە و مێش و مێشوولە و ئەو جۆرە شتانە ڕاو دەکات و دەیخوات، جاران ئاوی خاوێنیان دەکردە سەر باڵی ئەم باڵندەیە و دەیانخواردەوە، وایان دەزانی، بیریان تیژ و ڕوناکدەبێتەوە.

کورد مەتەڵێکی لەسەر ئەم باڵندەیە داهێناوە:

ئەگەر ئەقڵداری ئەقڵت لە بیرە   لە ناو مەلەکان کامیان وەشیرە؟

وەڵام: شەمشەمەکوێرە.

◈ شێت:

لە کوردەوارییدا، وا دەزانن جنۆکەی ناموسڵمان چۆتە جەستەیەوە، بۆیە شێت بووە، بۆ چارەسەرکردنی دەیبەنە لای سەییدێکی خاوەن وەجاخ و تەکیە، یا شێخێکی ئایینیی و لەخودا ترس، ئەویش لە ژوورێکی تایبەتیی بە زنجیر دەیبەستێتەوە، ئینجا بە داری حەیزەران یا شوولی هەنار، تێرو پڕ بە ئارەزووی خۆی لێی دەدات و پێی دەڵێت: ئەوانە کێن لە تەکتا و ناویان چییە؟ موسڵمانن یا کافر؟ واتە: جنۆکەکان، دەڵێن: گوایە ئەو شێخە لە جنییەکان دەدات، نەك لە نەخۆشەکە، شێتەکەش لە تاو ئەشکەنجە و ئازاری خۆی، ناتوانێ دەنگ بکات، شێخەکە هەندێ پشوو دەدا و دیسان بەردەبێتە گیانی، کام لات دێشێت، تا چەند ڕۆژێك لەگەڵیدا بەم حاڵە دەجوولێتەوە، هەر جارەش چەن ئایەتێکی قورئان دەخوێنێ، نزای خێریشی بۆ دەکات. لە ئەنجامدا نەخۆشەکە چاکدەبێتەوە، یا دەمایەوە سەر سۆز و بەزەیی خودای بەخشندە و میهرەبان.

(کاکەیی)یەکان لە جیاتی ئەوەی باسمانکرد، ئەوەی شێت بێ، دەیبەنە وەجاخی (باوە) دەڵێن: باوەکان کە تیرەیەکی ڕەسەنن، لە نێو (کاکەیی)دا، چاکبوونەوەی ئەم جۆرە نەخۆشیانەیان، بەدەستەوەیە.

کورد وتوویەتی: شێتە بۆ شێتی؟

وتی: بۆم ئەلوێت.

واتە: شێت بە ئارەزووی خۆی دەدوێ، هەڵس و کەوتی ناشیرین و ناڕەوا دەکات، هەروەها وتراوە: (قسە یا لە شێت یا لە مناڵ ببیستە) چونکە ئەمانە

بێ پەروا، ئازادانە دەدوێن، چونکە ئەوەی دەیبینن، یا گوێیان لێ بووبێ، بە دروستیی و بێ پێچ و پەنا، باسی دەکەن.
دەڵێن: شێت ئەگەر شتی ڕەنگ سووری بەرچاو بکەوێت، باری دەروونی ئاڵۆزدەبێت.

◈شیر، شفت:

بۆ هەلامەت، کۆکە و سینگئێشان، هەندێ شیری ئاژەڵ دێنن، پیازی تێدەکەن و دەیکوڵێنن، ئینجا شیرەکە وەك دەرمان بە توشبووەکە دەدرێ و خواردنی شیری گەرم، بەتەنیاش بەکاردێت و کەڵکی لێ وەرگیراوە، خواردنی شیر، دەماری جەستە و پیاوەتی بەهێز دەکات، توانا بەهۆش و هزر دەبەخشێت.

◈ عەقیق، کوارتز:

پارچەیە لە بەردی بەللوورییە ڕەنگی جیاوازی هەیە، بەنرخترین ڕەنگی سوور یا ئاڵەکەیەتی. جۆرێکی تریشی هەیە، عەقیقی (یەمانیی) پێدەڵێن، زیاتر بۆ ئەنگوستیلە بەکاردەهێنرێت، بە یەکێك لە بەردە بەنرخەکان دادەنرێت. لە کوردەوارییدا، بۆ چارەسەرکردنی (خەڕکانە) بەکاردەهێنرێت. (عەقیق)ەکە لە ئاگردا گەرمدەکەن و نێو تەوێڵی توشبووەکەی پێداخ دەکەن، سێ ڕۆژ لە سەر یەك، ئەم کارە دەکەن. لە ئەنجامدا، شوێنی عەقیقەکە دەبێت بە برین، ئەمە ژنێك دەیکات کە ئەم جۆرە نەخۆشییانەی بەدەست بێت و لێی بزانێت، هەموو جارێکیش تفی خۆی لێدەدات، ئینجا مەرهەمێکی لە خەنە و قەتران و ڕۆنی ماڵێکی دیکە بۆ دەگرێتەوە و لە برینی توشبووەکەی دەدات.

ف

◊ فیّ، پەرکەم:

ئـەم نەخۆشـییە، تووشـی گـەورە و بـچووك ژن و پیـاو دەبێـت، بـەڵام لـە نێـو منداڵاندا، زیاتر بەرچاودەکەوێت. نیشانەکانی: تووشبوو، چـاوی زەق و خـەوی کەم دەبێت، کەف و بەڵغەم لە دەمی دەردەچێت، گیـانی دەلـەرزێت و هەنـدێ جاریش تـای لێـدێت، هەست بـە دڵتـەنگیی و سـەخڵەتیی دەکـات، وەك بڵێـی چاوەڕوانی (خوو) گرتن دەکات، لە مانگێکدا جارێ، یا زیاتر فـێ دەیگرێت. لە منداڵدا نۆبەتەکـەی زۆر کورتـە، نـەخۆش لـە پڕێکـدا لـە پـەیڤ و جـووڵانەوە دەوەستێت، ڕەنگی زەرد دەبێت، ملی لاردەبێتەوە و چاوی دەتروکێنێ، بەڵام ناکەوێت، جـاری واش هەیـە، بـە دەوروپـشتی خۆیـدا دەخولێتـەوە، یـا دەمـی دەجووڵێنـێ، بێ ئەوەی هەستی پێ بکات. جاری واش هەیـە، لـە هـۆش خـۆی دەچێت. گەلێ جـاریش ئیفلـیج دەبێـت، لـە کـاتی فـێگرتندا، نـەخۆش دەمـی دادەچـەقێت، زمـانی خـۆی دەگـەزێت، ئـازاری دەم و ددانـی دەدات، لـە ئـەم کاتەدا نابێت، تەقەلای دەمکردنەوەی بدەیت، دەبێـت تـەنیا ئاگـاداری بکـەی، نەکەوێتــە نێــو ئــاو، ئــاگر و ئــەو شــوێنە مەترســیدارانەی، کــەوا ئــازاری پێدەگەیەنن.

- **هۆی پەیدابوونی ئەم نەخۆشییە ئەمانەی خوارەوەیە:**

– کەوتنە خـوارەوە لـە جێگایـەکی بـەرز بەسـەردا، کـە ئێـسکی شـکابێت، یـا دەمارێکی بچووك لە مێشکدا پچڕابێت.

- دومەڵ و برین لە ڕووی سەر، دەردەکەوێت.
- دەماری خوێن لە مێشکدا، ئەستوور دەبێت.

جاران بۆ چارەسەرکردنی، تووشبووەکەیان دەبردە لای شێخ، مەلا و سەیید، نوشتەیان بۆ دەکرد ئایەتی کورسیی بۆ دەنووسی و لە گەڵ چەند نزایەکی خێردا، ئەو نزایە لە چەرم دەگیرێ لە دیوی ناوەوە، لە قۆڵی دەبەستن، یا دەیان بردە سەرگۆڕی پیاو چاکان.

● **بۆ چارەسەرکردنی، ئەم نەریتانە هەن:**

- بە قاچی[1] لە سەر سەری چرکە چرکیان دەکرد.
- بۆسۆیان[2] بە لووتیا دەکرد.
- منداڵە تووشبووەکە دەخەنە باوەش ژنێکی نامۆوە.
- خێر و مەولودیان بۆ دەکرد.
- پۆشاکی ڕەشیان بەسەریا دەدا.
- چاوی گورگ و خوێیان دەکردە نێو پەڕۆیەکەوە و قۆڵیان دەبەست، گوایە جنۆکە وای لێکردووە، جنۆکەش لە گورگ دەترسێت و لە جەستەی دەردەچێت و چاکدەبێتەوە.

لە کوردەواریدا، ئەگەر منداڵێك زۆر چەتون و ناڕەحەت بێت، پێی دەڵێن: دەك پەرکەم بتگرێت.

١- قاچی: قەیچی، مقەس.

٢- بۆسۆ: پەتەسۆ، بۆنی پەڕۆ یان خوری یان لۆکەی سوتاو.

ق

◊ قازیقوڵنگ، قازەقولونگ:

لە کوردەوارییدا، دووزەلەژەنەکان لوولاقەکەی دەکەن بە ئامێری دووزەلە.

بەزی ئەم باڵندەیە، بۆ ئەم نەخۆشیانە بەکەڵکە: باداریی، کۆڵنج، ڕەقبوون، نەخۆشییەکانی قوڕگ، دەنگنووسان، دەنگخۆشیی، لابردنی بالووکە، شوێنە ئێشاوەکانی پێچەور دەکرێت، بۆ دەنگخۆشیی و دەنگنووسان، بەزەتاوەکەی دەخورێت، بۆ بالووکەش بە بەزەتاوەکە چەوردەکرێت.

◊ قامیش، چیتك، نەی:

جۆرە ڕووەکێکی گەڵا و باڵا درێژە، ئەوەی تووشی بەربوونی خوێنی لووت ببێ (پژان) قەفە قامیشێك دێنن، سەرێکی کون دەکەن، لە بەر لووتی تووشبووەکە دایدەنێن تا پڕ لە خوێن دەبێت، ئینجا دەیبەن، لە ژێر گڵی گۆڕی مێرد منداڵێك بە خاکی دەسپێرن، گوایە دەردەکەیان ناشت و ئیدی توشبووەکە ڕزگاری دەبێت، دەڵێن: گوڵەقامیش بچێتە گوێی هەر کەسێکەوە، کەڕی دەکات.

◊ قرژاڵ، قرژانگ، قارژنگ، قرژنگ:

بە زیندوێتی ڕەقێنەکەی سەرپشتی دەشکێنن، پاش وردکردنی بۆ چەند جارێك، لە سەر وەرەمی مەمك دەنرێت، بە ئەمەش چاکدەبێتەوە، ئەمە بۆ وەرەمی شێرپەنجەش بە کەڵکە.

◊ قەلەباچکە، قەلەبازەڵە، قەلەبازە:

باڵندەیەکی بازگی[1] کلك درێژە، لە کۆتر گەورەترە، بە قونـە دەڕوات، گۆشتی ناخورێت، لە کوردەوارییدا پاش ڕاوکردنی سەری دەبڕن و بۆ چارەسـەرکردنی نەخۆشـیی سـێبەڕۆ بـەکاردێت، گۆشـتەکەی پـاش کولاندنی دەخـوریٚ و بـە بەزەکـەی جەسـتەی توشـبووەکەی پێچەوردەکرێت.

١- بازگ: واتە ئەبڵەق هەر شتێ لە دوو رەنگ پێکهاتبێت.

ك

◊ کل، سورمە:

سیتکە سلاو[1] بۆ چارەسەرکردنی بە کل دەیرێژن، یا ئەگەر تەنیا چاوێك توشبوو، چاوەکەی تر برێژرێ، سیتکە سلاوەکە لە داخانا شەق دەباو چاکدەبێتەوە.

◊ کوتان (خاڵ):

لە کوردەوارییدا ئافرەتان بۆ جوانیی خاڵ لە ڕوومەتیان دەکوتن، هەروەها خەڵکی نێر و مێ، بۆ ئەم نەخۆشییانە خاڵ دەکوتن (کوتان)، خاڵکوتەکە هەندێ هیس[2] دەهێنێت، شیری بە سەردا دەکات و دەیگرێتەوە، ئینجا چەند تۆسقاڵێکی لێدەنێتە شوێنی مەبەست و بەر دەرزی دەدات تا خوێنی لێدێت، بە ئەمەش، دەبێت بە خاڵ بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە:

- بۆ باداریی: بۆ چارەسەرکردنی شوێنە بە ئازارەکان دەکوتن و دەیکەن بەخاڵ. ئەم خاڵە دەبێت ژنێك بیکوتێ، کە برای نەبێت.
- بۆ شەقەسەر: نێوچەوانی دەکوتن.

١- سیتکە سلاو: قچکەسلاوە: زیاتر لە ناوێکی هەیە لەوانە چینچکە سلاو، سیتکە زەلام، پاپشکێو سیتکە سلاوە، سیتکە سەلام، جوانکە، جۆرە زیپکەیەکی ڕەقە لە دەم و چاوو سەر پێڵوی چاو دەردەچی.

٢- هیس: تەنی، لیس، سیان، قورم، ڕەشی بنی مەنجەڵ و بنەبانی تەندووربان و ئاگردان، ڕەشێکی قەترانییە.

–والاَمـەن: بـۆ چارەسـەرکردنی، تووشـبووەکە دەچـێتە لای کەسـێك، کـە چارەسەری ئەم نەخۆشییەی بە دەست بـێ، یـا یـەکێکی شـارەزا، ئـەویش بـۆ چارەسەرکردنی سێ بـەیانیان خۆڵەمێشی لێدەدا و بـە دەرزیـش چـواردەوری دەکوتا. دەزوویەکیشی بە دەوری والاَمەنەکـەدا دادەنـا، لـە شـێوەی بازنـە بـۆ ئەوەی برینەکە بلاَونەبێتەوە و لە جێی خۆی بمرێ و چاکبێتەوە.

◈ کەروێشك، هەورێشە، هەرۆشە:

● لە کوردەوارییدا بۆ ئەم نەخۆشیانە کەڵکی لێ وەرگیراوە:

– ڕیخۆڵەی کەروێشك دوای شتنی وشـکدەکرێتەوە و دەیهـاڕن، لەگـەڵ شـیردا تێکـەلاَو دەکـرێ و بـەو کەسـەی تووشـی نەخۆشـیی تەنگەنەفەسـیی و هەناسەسواری، دەست و سەر لەرزین بووە، دەدرێت، یا خوێنی کەروێشکی بـە گەرما و گەرمیی دەدەنێ.

– مووی کەروێشك لە برینی سووتان دەدرێـت، بـۆ ئـەوەی ئاسـەواری برینەکـە دیارنەبێت.

◈ کەمتیار، کەمتار، قەمتار:

هەر منداڵێك بـە بـۆن کـەوت، زراوی کـەمتیار پـاش وشـککردنەوەی دەیهـاڕن، ڕۆژی (٢) جار بەیانیی و ئێوارە، هەر جارەی پڕ کەوچکێکی چا لـە ژێرپیاڵـەدا لە نێو ئاو دەکەن و بۆنەکەی بە دەم و لووتی تووشبووەکەدا دەکەن.

◈ کەوچك، کەچك، کەفچی، چەمچە، چمچە:

لە کۆندا، ئەوەی قوڕگی تووشی تەشەنە و ئازار دەبـوو، کەوچـکی (ئەسـکوێ) یان داغدەکرد و دەیانخستە سەر قـوڕگی، بـە مـەرجێ ئـەو کەوچـکە، چێشتی

(٧) قوربانی جەژنی قوربانی پێ تێکدرابێت، واتە (٧) ساڵی بەسەردا تێپەڕ بووبێت.

◊ کیسەڵ، کووسەل، کووسی، گویسەل، گیسۆ، قەزانبەکۆل، کێسەلە:

لە کوردەوارییدا، خوێنی پشتی کیسەڵ، بۆ برین و زیپکەی دەست بەکاردێنن، پێی چەور دەکرێت.

گ

◈ گا، گاو:

گەر کەسێ موو لەسەر نووکی پەنجەی هاتبێت، ئەو پەنجە مووداره، بە کونە لووتی گایەکدا دەکەن و کونە لووتەکەی دیکەی قایم دەگرن، کاتێ گایەکە بە توندیی هەناسە هەڵدەمژێ، ئەو مووە لە کرۆکەوە دەردێ و چاکدەبێتەوە.

◈ گرانەتا، کەوتوویی:

– هەرکەسێك تووشی نەخۆشی گرانەتا بێ، یا تای لێبێت، دەیبەنە لای شێخ، یا سەیید، یا (باوە)، نوشتەی بۆ دەنووسێ، کە بە زۆریی ئەم ئایەتەیە: **﴿ونزّل من القرآن ماهو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا– سورة الاسراء الاية ٨٢﴾** ئینجا پارچە پەڕۆیەکی سەوزی لە قۆڵ دەبەستێت، یا شێخەکە، پارچە دەزوویەکی سپی بە مەچەکیەوە دەبەستێ بە قەیچیش سەری دەزووەکە دەبڕێ و پێی دەڵێت: ئەوە (تا) کەتم بڕی، یا نەخۆشەکەیان بۆ سەر شەخس و ئیمام دەبرد.

– یا: شمشاڵژەنێکیان دەهێنایە لای، بە ئاوازی خۆش و دلگیر، شمشاڵی بۆ دەژەنی، ئەویش لە خۆشییدا ئارەقی دەکرد و چاکدەبووەوە.

– یا: بێئەوەی نەخۆشەکە بزانێت، هەندێ ئاوی ساردیان بە دەمو چاویدا دەپڕژاند، ئەویش ڕادەچەنێ و چاکدەبووەوە.

– دۆینە لە سەری ئەو کەسە دەگرن کە تووشی ئەم پەتایە بووبێت، گوایە بە ئەمە چاکدەبێتەوە.

◈ گڵەسەر:

لە چیای (حەمرین) لە باشووری (کوردستان)دا کانگەی زۆرە، ئەمەش لە گڵێکی زەرد پێکهاتووە. لە کوردەوارییدا، ژنان بۆ نەرم و خاوکردنەوەی قژ، سەریانی پێدەشۆن، ئێستا ئەوەندە باوی نەماوە، چونکە شامپۆی جۆراوجۆر جێی گرتۆتەوە. لە بواری دەرمانسازیدا، بۆ ئەم نەخۆشیانە کەڵکیان لێوەرگرتووە:

- بۆ کەچەڵی: هەموو ڕۆژێ سەری پێدەشۆردرێت.
- بۆ لیر: تووشبووەکە خۆی پێدەشۆرێت.
- بۆ بیرۆ (ئەگزیمە): گڵەسەرەکە دەگرنەوە، لە بیرۆکان دەدرێت، یا بەوشکی دەیهاڕن و لە سەر بیرۆی تەڕ دادەنرێت.
- بە وشکی دەیهاڕن و لە جیاتی بۆدرەی سووتانەوەی نێو گەڵی منداڵی ساوا بەکاری دێنن.
- گڵەسەر، خوێ و کەمێ ترش تێکەڵاودەکرێ و بۆ لێو تێکچوون باشە.
- بۆ نەرمکردنەوەی پێستی ڕووخسار، ژنان لە دەم و چاویان دەگرن و بۆ ماوەی چارەکە کاژێرێك دەیهێڵنەوە.

◈ گورچیلە:

گورچیلەی ئاژەڵ لە گۆڕستان دەخەنە ژێر خاکەوە، دەڵێن: خودایە بە نییەتی نەمانی بالووکەکەم دەینێژم، گوایە هەر کاتێ گورچیلەکە ڕزی، بالووکەکەش لە جێی خۆی نامێنی و چاکدەبێتەوە.

◈ گورگ، گور، شینۆ، وەرگ:

گیانلەبەرێکی ئازا و دڕندەیە. دەڵێن: توخنی مرۆڤی ئازا، چاونەترس، گورج و گۆڵ ناکەوێت، بەڵام بەپێچەوانەوە، هێرش بۆ مرۆڤی لەش سست و ترسنۆک دەبات و دەیخوات. لە کوردەوارییدا، زراوی گورگ بۆ: چاوئێشە و تیژبوونی بینایی چاو، بەکاردێنن، چونکە چاوی گورگ تیژە. زراوەکە وشکدەکرێ و چەند تۆسقاڵێکی لە نێو یەك کەوچکی چا دەکرێ و دەکرێتە چاوەوە.

◈ گۆشت:

گۆشت و بەز پێکەوە دەکوترێ، لە سەر چاوێك دادەنرێت، کە تێکچووبێ، ئازار و ئاوسانی هەبێ و ئاوبکات. لە کوردەوارییدا، وا دەزانن، هەر کەسێك گۆشت ڕابکێشێ و بیبچڕێت، تووشی سکچوون دەبێت.

◈ گۆگرد:

کانزایەکی ڕەنگ زەردە، زوو ئاگر دەگرێت. پاش پاڵاوتنی نەوت ئامادە دەکرێت، بۆ چارەسەرکردنی پێست بەکاردێت، لە شوێنەکانی دەدەن، دەڵێن: ئەم کبریتە لە هەر شوێنێکدا دابنرێت، مار، دووپشك، مشك، جانەوەری وردی وەك سیسارك و مێرووله، ڕوو لە ئەو شوێنە ناکەن.

◈ گوللەبەند:

ئەمە یەکێکی ئایینی، زۆر زانا و شارەزا دەینووسێت. لەچەند ئایەتێکی قورئان پێکهاتووە، بە تایبەت بۆ پاراستنی ئەو مرۆڤە دەنووسرێت کە هەڵیدەگرێت، بە شێوەیەکیش تۆمار دەکرێت، کە هەموو کەسێك لێی حاڵی نابێت، مەگەر

کەسێکی دیکەی وەك خۆی کە لە ئەو بوارەدا شارەزابێت. دەڵێن: ئەو کەسەی هەڵی بگرێت، گوللە کاری تێناکات. لە کوردەوارییدا، وا باوە گوایە (شێخ مەحوودی مەلیك "١٨٨٢- ١٩٥٦") گوللەبەندی هەبووە و گوللەش کاری تێنەکردووە، ئەم بازووبەندەش حاجی کاك (ئەحمەد شێخ)ی باپیری نووسیویێتی، ئەوەی هەڵیگرتبێ، مەرجی ئەوە بووە، هەمیشە دەست بە دەستنوێژ بێ، هەرگیز جنێو نەدات و لە کاتی جەنگدا، لە پێشدا لە دوژمنەکەی داوای ئاشتی بکات، ئەگەر قایل نەبوو، ئیدی بجەنگێ و گوللە کاری لێ ناکات. (شێخ مەحموود)ی نەمر خۆیشی گوللەبەندی نووسیوە.

◈ گەڕاو:

- لە دەڤەری گەرمیانی (کەرکووك)دا، چەند گەڕاوێك هەن، وەك: گەڕاوی (قەیتوول)ی سەر بە (قادرکەرەم)، گەڕاوی (باوەجەماڵ) و (باوەقەتاڵ) لە (نبارگل). ئەوەی تووشی گەڕی بێت، یا خارشت رووبان تێبکات، لە ئەوێ، بە ئەو ئاوە خۆی دەشوات، هەروەها لە دەفرێکدا، هەندێ لە ئاوەکەشی دەهێنێ و لە ماڵەوە هەمیسان خۆی پێدەشوات، بە ئەمەش چاکدەبێتەوە، وەك وتراوە (پیسیی، پیسی دەبرێت).

- کێوی زەنوور: گۆڕی پیاوچاکێك لە سەر چیای (زەنوور)ە، کانیی ئاوێکی خاوێنی لێهەیە، دەڵێن: بۆ نەخۆشیی (سێبەڕۆ) و (گرانەتا) باشە، هەروەها چەند دەرختێکی (دارەوەن)یشی لێڕواوە، ئەم شاخە لە سەر سنووری هۆزی (زەنگەنە) و (جاف) لە دەڤەری گەرمیان هەڵکەوتووە.

- له كێوی (ئاشداغ) له ناوچەی (سەنگاو)ی گەرمیان، ئەشكەوتێكی لێهەیە نزیكەی (٦- ٧م)ە قووڵە، كانییەكی گەورەی تێدایە (٦) سەرچاوەی هەیە، هەر یەكەیان تامێكی هەیە: (شیرین، تاڵ، ترشاو، گەڕاو، هەناراو، شۆراو)، خواردنەوەی ترشاوەكەی، بۆ هەموو نەخۆشییەك باشە. گەڕاوەكەش بۆ نەخۆشیی گەڕیی و نەخۆشییەكانی پێست بەكاردێتز توشبووەكە خۆی پێدەشوات، هەروەها له نزیك (سەنگاو) گەڕاوی (حاجی شەریف)یش هەیە، بۆ هەمان مەبەست، بەكاری دێنن.

- چیای قەرەچوغ: له ناوچەی (مەخموور)ی سەر بە پارێزگەی (هەولێر)ە كانیی ئاوێكی لێهەیە، ناوی (دەرماناو)ە، بۆ نەخۆشی پێست بە كەڵكە.

- گەڕاوێكی دیكە لە (خۆرماڵ)ی سەر بە پارێزگەی (سلێمانی) هەیە، بۆ چارەسەركردنی نەخۆشی گەڕیی و پێست باشە.

- كانییەك لەنێو گوندی (تەرجلە)[1] هەیە، ئاوەكەی بۆنێكی ناخۆشی هەیە، خەڵكی ئەو دەڤەرە، بە تایبەتیی (شەبەك)ییەكان بۆ چارەسەركردنی نەخۆشییەكانی پێست كەڵكی لێوەردەگرن، بە تایبەتیی بۆ گەڕیی، توشبوو ئاوی لێدەبات و لە ماڵەوە، خۆی پێدەشوات، هەروەها بە دەیان گەڕاویی دیكەی لە ئەو جۆرە لە (كوردستان)دا هەیە.

◈ گەرماو، گەرماوە، سەرەشۆر، حومام، حەمام:

• كەسێك تووشی نەخۆشی ئاوسانی پەردەی چاو (تراخوما) بێت، بۆ چارەسەركردنی، تووشبووەكە دەڕواتە گەرماو، لە دوای خۆشتن، ئارەقی نێو تەوێڵی بە سرنج دەگرێ و لە نێو چاوە ئێشاوەكەی دەكات.

١- تەرجلە: گوندێكی (شەبەك) نشینەو سەر بە شارۆچكەی (بەرتەڵە)یە، لە ژووروی شاری (موسڵ)ەوە، بە (٣٠) كیلۆ مەترێك هەڵكەوتووە.

● کەسێك سەرمای بووبێ و کۆڵنجی کردبێت، دەچێ بۆ گەرماو، لە ئەوێ(ناتر)ەکە دەیشلێت.

◈ گەون:

ڕووەکێکی خۆرسکیی بەهارەی دڕکاوییە، گەڵاکانی لە شێوەی ڕووەکی تێوڵتەقێنەیە[1] لە کوردستاندا زۆرە، لە کوردەوارییدا لە شیلەکەی سەمغی لێدرووست دەکەن، ئەوەی تووشی نەخۆشیی (خەڕکانە) بێت، ئەم ڕووەکە بە توندیی پێچ دەدات، گوایە هەر کاتێ ئەو بنجە ڕووەکە وشکبووەوە، برینەکەشی، وشکدەبێت و نامێنێت.

١- تێوڵتەقێنە: توێڵتەقێنە، ڕووەکێکی بەهارەی دڕکاوییە، بەرەکەی وەك فیلکە وایە و ڕەنگی پەمەیییە، پڕ لە (با)یە، منداڵان هەر بۆ خۆشیی و گەمەکردن دەیدەن بە نێو توێڵیاندا و دەیتەقێننەوە بۆیە ئەم ناوەیان بۆ هەڵبژاردووە.

ل

◈ لم، قوم:

ئەوەی تووشی نەخۆشی باداریی بێ، بۆ چارەسەرکردنی، لە چڵلەی هاویندا، خۆی بۆ ماوەی چارەکە کاژێرێك پێدەپۆشێ، تاوەك جەستەی بە چاکی ئارەق دەکات و دەمارەکانی خاودەبنەوە، بە ئەمەش ئازاری نامێنێت. لە کوردەوارییدا، لە کاتی شتنەوەی ماسی بە لم، ڕەشییەکەی سەر پێستەکەی لادەبەن، هەروەها بۆ شتنی کووپە ئاو، قاپ و قاچاخیش بەکاری دەهێنن.

م

◈ مار:

گیانـدارێکی درێـژی ژاردارە، بڕبـڕەی پـشتی مـار، لـە ماڵـدا هەڵدەواسـن، بـۆ چارەسەرکردنی ئێرەیی، پێستی مار پاش وشککردنەوەی دەهاڕدرێـت، لەگـەڵ هەنگوین و ئـەم ڕۆنانـە تێکـەڵاوی دەکـەن: (ڕۆنـی شـل، ڕەشـکە، تـەڕەتیزە، زەیتوون، گوێزی هیندیی، گەرچەك) ئینجا بۆ چارەسـەرکردنی وەریـنی قـژ و نەخۆشییەکانی پێستی سەر بەکاری دەهێنن، پێی چەوردەکرێت.

● ئەگەر کەسێك مار پێوەی بدات، بۆ چارەسەرکردنی ئەم کارانە دەکات:-

- لـە ژوور برینەکـەوە، بـە پـەتێك تونـد دەیبەسـتن، بـۆ ئـەوەی ژارەکـە لـە جەستەیدا بڵاونەبێتەوە، ئینجا یـەکێك برینەکـە دەمـژێ، بـۆ ئـەوەی ژارەکـەی لێدەرکات. جـاران بـە کەڵەشـاخی بزنـەکێویی دەیانمـژی، ئینجـا دۆی گـەرمی کوڵاو، لە شوێنی پێوەدانەکە دەدرێت.

- شـیری پێـدەدەن، نەخۆشـەکە دەسـتبەجێ، پارچەپارچـە وەك پـەنیر هەڵێـدێنێ و دەڕشـێتەوە، وا دەزانـن، بـە ئـەم شـێوەیە، ئـەو ژارەی لـە جەستەیدایە، پاکدەبێتەوە.

- تووشبووەکە دەبەنە ماڵی شێخ و تەکیە، بۆ ئەوەی خودای پەروەردەگار، ڕەحمی پێ بکات و چاکبێتەوە، (کاکەیی)یەکان بۆ هەمان مەبەست. دەیبەنە وەجاخی (باوە)، کە تیرەیەکی وەجاخزادەن لە خۆیان.

دەڵێن: ئەو کەسەی مار پێوەی دابێت، یەکێکی دیکە دوپشك پێوەی بدات، مار پێوەدراوەکە پاروویە نان بجویٚ، پاشان بیخاتە سەر برینەکەی، ئەم چاکدەبێتەوە.

گوندنشینەکان کەژی[1] مار لە چاویان دەسوون و دەڵێن: (چاوی مار کوێر بیٚ... چاوی من تیژ بیٚ) وا دەزانن، بە ئەم کارەیان، چاویان تیژدەبێت، چونکە چاوی مار تیژە، یا بۆ هەمان مەبەست دەیانخوارد، ژنانیش سەریان پێدەشت، وایان دەزانی بە ئەم کارەیان، قژیان جوان و درێژدەبێت.

– لە کوردەوارییدا، لەکۆندا، شاخی ماریان خاوێندەکردەوە و لە جیاتی هەوێن، بۆ مەینیی شیر و ماستدروستکردن بەکاریان دەهێنا.

– ددانی مار خاوێندەکرێتەوە، لە زێڕی دەگرن، لە مل دەکرێت، بۆ زیرەکیی و وریایی چاکە، گوایە مار ژیر و وریایە.

◈ ماست:

● لە کوردەوارییدا، بۆ ئەم نەخۆشییانە کەڵکی لێوەرگیراوە:

– ئاوی ماستی مەڕ، یا ئاوی دۆ: بۆ دابەزینی بەردی گورچیلە بە کەڵکە. (٣-٤) کیلۆ ماست یا دۆ لە نێو توورەکەیەکی خاوێنی خام دەکرێت و هەڵدەواسرێت و لە ژێریدا قاپێك دادەنێن، جا دڵۆپ دڵۆپ ئاوی ماستەکە، یان دۆیەکە لە نێو قاپەکە دەتکێت. سبەینان زوو، توشبووەکە بە ناشتا، دوو پەرداخی لێدەخواتەوە، هەروەها ئاوی ماست بۆ خاوێنکردنەوەی ڕوخسار لە

١- کەژ: کاژ، کیف، توێژو کراسی مار کە ساڵانە فڕێیدەدا، لە دوورەوە کتومت لە مار دەچێت، دەستی لیٚ بدرێت، گورج دەوەرێت.

زیپکە و هەر پیسییەك بە کەڵکە، دەم و چاوی پێدەشوردرێت، بە تایبەتیی ماستی مەڕ.

- بۆ ڕەوانیی و زەحیریی: خواردنی ماست، تۆراغ و دۆخەوا (چێشتی دۆی کولێو)، بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە.

- بۆ شەکرە: دەڵێن: گوایە هەر کەسێك ڕۆژانە، بە شێوەیەکی هەمیشەیی ماست بخوات، هەرگیزاوهەرگیز تووشی ئەم نەخۆشییە نابێت.

- بۆ بەهێزکردنی ئێسکی منداڵ: ماست دەکرێت بە پەنیر، بە ئەو منداڵانە دەدرێت کە ئێسکیان نەرمە.

- بۆ چاوێك تێکچووبێت، کە ئێشی هەبێت و ئاوسابێت: توێژی سەر ماست، لە سەر لۆکە دادەنرێت و لە کاتی نووستندا، لە سەر چاوە ئێشاوەکە دادەنرێت و بە ئەمە چاکدەبێتەوە.

- بۆ سووتان: ئەو کەسەی بسووتێت، بە ماست چەوردەکرێت.

- بۆ تەوژمی خوێن: سیر لە نێو ماست دەکرێت و دەخورێت.

- دۆی گەرمکراو لە شوێنی پێوەدانی مار، دووپشك و زەردەواڵە دەدرێت.

◊ ماسی، ماساو، مەسساو، ماسۆ:

● لەکوردەواریدا، وا باوە، ئەگەر کەسێك تووشی نەخۆشیی زەردوویی ببێت، دەڕواتە سەر ئاوێك، ماسی تێدا بێت، باسی چۆنێتی تووشبوونی بە ئەو نەخۆشییە بۆ ماسییەکان دەکات. گوایە دەردەکە لە کۆڵ ئەم دەبێتەوە و تووشی یەکێ لە ماسییەکان دەبێت.

– خواردنی گۆشتی ماسی، بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیانە: شەوکوێریی، زەردوویی، گلاندی دەرەقیی[1]، بەهێزبوونی بینایی چاو، ئازاری جومگە، باشە و بۆ کولنج شوێنە بە ئازارەکانیش چەوردەکرێ و لەسەرخۆ دەشێلدرێت.
– پێستەی ماسی (جوری) بۆ نەخۆشی باداریی بە کەڵکە، بە کاڵیی لە سەر شوێنە بەئازارەکان دادەنرێت.

◈ ماشەرە، ئاگرە، ئاورە، ئاگرۆك:

جۆرە زیپکەیەکە، لە دەم و چاو دەردەچێت، بۆ چارەسەرکردنی، دەیبەنە لای کەسێکی شارەزا، ئەویش نێوچەوان و ڕوومەتی بەنەشتەر دەجنێت، بەمەش چاکدەبێتەوە.

◈ مریشك، مر، مامر، کەرگ، کەرگی:

● لە کوردەوارییدا، بۆ ئەم نەخۆشییانە کەڵکی لێوەرگیراوە:
– بۆ دابەزینی بەردی گورچیلە: پێستە زەردەکەی ناو سیقەتۆرەی، چەند مریشکێك وشکدەکەنەوە و دەیکوتن، ئینجا لە پارچە قوماشێکی تەنکدا دەیپاڵێون، توشبووەکە پڕ کەوچکێکی چای لێدەخوات و پیاڵەیە ئاوی بەسەردا دەکات.
– بۆ گوێ ئێشان: بەزی مریشك، پاش قرچانی، ساردەکرێتەوە و دڵۆپێك لە گوێئێشاوەکە دەخەن.

---

[1]– گلاندی دەرەقیی (غدە درقیە) جۆرە نەخۆشییەکە لە قوڕگدا، گرفتێك پەیدادەبێت.

- بۆ سووتان: ئێسقانی مریشك دەسووتێنن و لە سەر دەخەنە سەر برینی سووتاو دایدەنێن، هەروەها بە ڕۆنی مریشکیش چەور دەکرێت.

- خواردنی مرخاو و گۆشتی باڕۆکەی خۆمانە: هێز بە دەماری پیاوەتی و ئارەزووی جوتبوون دەبەخشێ، بۆ ئەم مەبەستە، گۆشت و مرخاوی مریشکیش بە کەڵکە، بەڵام وەك هی باڕۆکە نابێت.

- بۆ خارشت (خورین) هەندێ کەس، تووشی خارشت یا نەخۆشی پێست بێت، سەردانی پیاوچاکێك دەکەن و لەگەڵ خۆیاندا مریشکێکی ڕەشی بێنیشان دەبەن، لە ئەوێ سەری دەبڕێت و خوێنەکەی بە گەرمی بە جەستەیاندا دەسوون، ئینجا مریشکەکە لە ئەوێ بەجێدەهێڵن و دەگەڕێنەوە ماڵ. هەر کەسێك لەگەڵیدا ڕۆیشتبێ، مریشکەکە بۆ خۆی دەبات، چونکە تووشبووەکە مافی ئەوەی نییە، نە مریشکەکە بۆ خۆی بەرێ، نە لێیشی بخوات. پیاوچاکێك هەیە، لە خوارووی (داقوق) نزیك دێی (عەرەبکۆیی) بە ناوی (ئیمام سەرڕاج)، گومەزی بەسەرەوە نییە، تەنیا کۆمەڵێ بەرد و چەویان کۆمەڵکردووە و پەڕۆ و پیتاڵی هەمەڕەنگیان لێبەستووە، بەقەد چوکڵ لە نێو بەردەکاندا چەقاندویانە، جا ئەو کەسەی توشیی نەخۆشی پێست و خارشت بێت، بە مریشکی ڕەشی بێ نیشانەوە ڕووی تێدەکات، لە ئەوێ سەری دەبڕێت، خوێنەکەی وەك دەرمان بە ئەو شوێنانەدا دەسووێ کە تووشی خارشت بووە.

- خواردنی گۆشت و مرخاوی باڕۆکە، هێز بە جەستە دەبەخشێت و لە ماندویی و شەکەتیی دەحەوێتەوە.

– بۆ لابردنی باڵووکە: گورچیلەی مریشك، لە گۆڕستان لە ژێر گڵ دادەنێن، باوەڕیان وایە، هەر کاتێ ئەم ڕزی، باڵووکەکەش نامێنێت.

هەندێ مەلا و شێخ، داوای مریشکی ڕەشی بێنیشان لە نەخۆشەکان دەکەن، سەری دەبڕن، بەردەکانی نێو سیقەتۆرەکەی خاوێندەکەنەوە و لەگەڵ دارێکدا بە ئەندازەی ئەنگوستێك یا بچوکتر بێت، پێی دەڵێن: سەڵیب، نوشتەی مەلاکەی پێوە دەپێچرێت، گوایە بۆ زۆر نەخۆشیی باشە، بە تایبەتیی نەخۆشیی ژنان، منداڵ نەبوون، منداڵ لەبارچوون و مردن.

◈ منداڵ تیمارکردن:

● لە کوردەوارییدا، بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی منداڵ، ئەم کارانە دەکەن:

– ئەو منداڵەی درەنگ پێ بگرێت، دەڵێن: گوایە شیری دایکی قورسە، بۆیە پێ ناگرێت. جا بۆ چارەسەرکردنی ڕۆژی هەینیی بە دەزوویەك هەر دوو پەنجەکەڵەی پێی دەبەستن، لە کاتی نوێژکردندا، دەیبەن، لە بەر دەرگەی مزگەوتێکدا دایدەنێن، هەر کەسێك لە نوێژکەران، یەکەمجار دەرچوو قەیچییەکی دەدەنە دەست و دەزووەکەی پێدەبڕن، دەڵێن: گوایە بە ئەمە ئیتر زوو پێدەگرێت.

– دەڵێن گوایە، ئەگەر یەکێ منداڵێکی کۆرپە، بە دەستێك هەڵبگرێت، ئەو کۆرپەیە چاوی خێل دەبێت، جا بۆ چارەسەرکردنی، دەیبەنە لای ژنێکی شارەزا، ئەویش سێ بەیانیی لە سەر یەك، مەلاشووی هەڵدەداتەوە و هەر دوو گوێشی ڕادەکێشێ، بە ئەمەش چاکدەبێتەوە.

- منـــداڵێك تووشـــی نەخۆشـــیی گوێڕەپـــە (دەردەكورتـــان) بـــبێ، بـــۆ چارەسەركردنی، بە كورتان دایدەپۆشن، گوایە پیسیی، پیسی دەبڕێت.
- لە كوردەوارییدا، ئەگەر منداڵێك بە بۆن بكـەوێت، یـا لاواز و بێهێـز بێـت، بـۆ چارەسەركردنی، شیری گوێدرێژ، شەو لـە بـەر سـامان دادەنـێن و بـۆ سـبەینێ دەیدەنێ.
- ئەگەر منداڵێك بە هـۆی تـاو تـرس و ڕاچڵەكینەوە، لغـاوەی دەمـی تووشـی تامێسك و قڵیشاویی بێت، كە پێی دەوترێ (ئاگرە)، بۆ تیمـاركردنی، دەیبەنـە لای ژنێك، شووی بە شووبرای خۆی كردبێت، ئەو ئافەرتەش، بۆ لغـاوە بـڕینی، سێ ڕۆژ لە سەریەك بەیانیان پەلكی، یا پرچی، یـا كلكـی پـشیلەی بـە دەمـی كۆرپەكەدا دەهێنا، یـا (ئەڵقـەڕێز) بـە لغاوەیـدا دەهێنێـت، ئەگـەر منـداڵێكیش تووشـــی نەخۆشـــیی پێـــست و تامێـــسك بێـــت، بـــە ئـــاوی تـــرش، هەنـــدێ قوڕدەگرێتەوە و لە برینەكانی دەدات. یـا زاغ و مازوویـان لێـدەدات، ئینجـا بـە ئەستێ و بەردەئەستێ، لە بەر برینەكان پزیسك دروستدەكات، ئەو پزیـسكانە بەر ئاگرە بكەوێت، چاكدەبێتەوە، ئەمە ئەو پیاوانەش بە دەسـتیانەوەیە، كـە گورگیـان كوشـتبێت، هـەروەها سـركەی سـێویش، بـۆ چارەسـەركردنی ئـەم نەخۆشییە كـەڵكی لێـوەرگیراوە، بـۆ مـاوەی (٣) ڕۆژ، پێـی چـەوردەكرێت، یـا توێكڵی ترش لەگەڵ جۆی سووتاوی سەر سێڵ، پێكەوە بكـوترێ و لـە شـوێنی ئاگرەكە بدرێت، چاكی دەكاتەوە.
- ئەو منداڵەی بە زوویی زمان نەگرێت، ڕۆژی جارێك بۆ ماوەی (٣) ڕۆژ، ئاوی بەر بولبول و هێلكـەی كـۆتری دەدەنـێ؟ چـونكە ئـەم دوو باڵندەیـە: زمانیـان ڕەوانە و زۆر دەخوێنن، یا سركەی سێوی دەدەنـێ، بـۆ مـاوەی (٣) ڕۆژ، هـەر

جـــارەی کەوچـــکێکی چـــای لێدکرێتەپـــەرداخێ ئـــاوەوە، ڕۆژی (٣) جـــار، دەیخواتەوە، یا دەیبەنە لای شێخ، یا مەلا، یا هەر نوشتەنووسێك، نوشتەی بۆ دەکەن، بۆ ئەوەی زمان بگرێت و فێری ئاخافتن بێت، بە زۆریی نوشـتەکە ئـەم ئایەتەی تێدا دەنووسرێت: ﴿**قال ربي أشرح لي صدري ويسر لي أمري وأحلـل عقدة من لساني يفقهوا قولي– سورة طه– الاية ٢٥**﴾.

– موورووی شین و کووزەکە، بە قەد سەری منداڵدا دەکرێ، بۆ پاراستنی لە چاوەزار و ئێرەیی، یان قاپقورئانی[1] لە مل دەکەن.

– منـداڵێك وڕکبگـرێ و زۆر بگـری، دایکـی دەچـێ، ڕووەکـی وشـترەلۆکێك پێچدەدا و دەڵێت: (عەگول بگرە دڕك... منداڵ بەس بگـرە وڕك)، یـا دەیبەنـە لای مـەلا، یـا سـەییدێك و وڕکـی بـۆ دەبـڕی... کـە لەچـەند ئایـەتێکی قورئـان پێکهاتووە.

– هەر منداڵێك تازە لە دایك بوو بێ، پارچەیە زێڕ بە دەرزیی سنجاق لـە سـەر سینگی مەلۆتکەکە بەند دەکەن تاوەك (زامی– زێڕینـە)ی تـووش نـەبێت، ئـەم زامـە لـە ڕوومـەتی منـداڵی سـاوا دەردەچـێ وەك (جوانـە) وایـە، ڕەنگـی وەك ڕەنگی زێڕ زەردە، بۆیە ئەم ناوەیان لێ ناوە.

– ئەگەر منداڵێك نێودەمی تێك بچێ دەرمانی (مۆر)ی لێدەدەن، ئەم دەرمانـە جۆرە دەرمـانێکی پزیـشکیی میللییـە، لـە (مەرەکـەب) دەچـێت، لای عـەتار و دەرمانسازە میللییەکان دەستدەکەوێت.

١– قاپقورئان: جۆرە زێڕێکە لە شێوەی قورئان دروستکراوە، بـە زۆری بـۆ چاوەزارو ئێرەیـی لـە ملی منداڵ دەکرێت.

◈ بێناوه[1]:

●له كوردەوارییدا، بۆ چارەسەركردنی بەم نەریتانە هەڵدەستن:

– تووشبووەكە دەخەنە باوەشی ئافرەتێكی نامۆوە.

– بە خم[2] (هەش) ڕەنگی دەكەن، گوایە فریشتەی شووم و شەڕخواز، ئیتر نایناسێتەوە و توخنی ناكەوێت، چونكە خۆیان ڕەنگیان شینە، بۆیە كورد وتویەتی (شەیتانە شینە). ئەم ڕەنگە بەلای كوردەوە، بەشێوەیەكی گشتیی نیشانەی پرسەو ناخۆشییە، ئەو قسەیە لە ناو كوردەواریيدا باوە: گوایە ئەوەی تووشی ئەم نەخۆشییە بێت تەمەنی درێژ دەبێت.

–ئەگەر منداڵێك تووشی كەچەڵیی بوو، بۆ چارەسەركردنی، جیوەی سوور لەگەڵ (كەرە) دەگرنەوە، بۆ چەند جارێك لە سەری دەگرن، بە ئەمەش چاكدەبێتەوە.

◈ سەروبن (فریشكەبەجێ):

هەر منداڵێك تووشی ئەم پەتایە بێت، چاوەكانی فرە دەگێڕێت و بە دەوروپشتی خۆیدا دەڕوانێت، بێدەنگ و هێمن، لاواز و بێ توانا، كەم خۆراك دەبێت، بۆ چارەسەركردنی، ئەم كارانە دەكەن:

– مەلاشوو و سەرمیزڵدانی دەتاشن، (٣) جار لە سەریەك پێیدەڵێن: (فریشكەبەجێ، فریشكەبەجێ... فریشكەی مام ڕێوی بچێ لەجێ)

١– بێناوە (نامنەوەرە) ئەم نەخۆشییە كە تایبەتە بە منداڵان، نەخۆشەكە ڕۆژی (٢– ٤) جار بێهۆش دەبێت، دەمی وشكدەبێت و خواردن ناخوات.

٢– خم: هەش بەری گیایەكە نیلی پێیدەڵێن، لە كوردەواریدا، خامو بەنی پێ ڕەنگ دەكەن.

● بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی بۆنکەوتن: گوێی تووشبووەکە کوندەکەن، گوایە بە ئەمە، بۆنی نەخۆشییەکە لە سەر و مێشکیدا دەردەچێ و چاکدەبێتەوە، یا دوو جووجەڵەی مریشك دێنن، سەری دەبڕن و مێشکیان دەردەهێنن. پاش کوتاندنی سەری تووشبووەکە دەتاشن و لە سەری دەیگرن، بە پارچە قوماشێکیش دەیبەستن تاوەك بۆگەن دەکات، ئینجا دەیشۆن گوایە چاکدەبێتەوە، یا وا دەزانن بەهۆی بۆنێکی تیژەوە، تووشبووە. جا ئەو بۆنە، خۆش بێت، یا ناخۆش بێت، بە هەر جۆرێك بێت، دەڕۆن ئەو شتە پەیدادەکەن و لە شوێنێکدا دایدەنێن، پاشان، خواردنێکی شیرین وەك: (نوقڵ، حەڵوا، خورما، مێووژ، تری) یا هەر خواردنێکی دیکە لە ئەو جۆرە خواردنانە، بۆ ماوەی نیو کاژێر لە نزیکیەوە دادەنێن، تاوەك بۆنەکەی وەرگرێت، لە ئاکامدا ئەو خواردنە دەرخواردی تووشبووەکەی دەدەن، باوەڕیان وایە، بە ئەمە چاکدەبێتەوە.

– بۆ چارەسەرکردنی (بۆقژ)[1] ی منداڵ: قژی ژن بە نێو دەمیا دەهێنرێت، بە زۆریی ئەو ژنە مامۆژنی تووشبووەکەیە، یا چەند تاڵێ لە قژی دەسووتێنێت و لە دەم و لێوی دەدات، یا دایکی کۆرپەکە لە (٧) ماڵ ئارد کۆدەکاتەوە، دەیکات بە گونکە[2] هەویر و منداڵەکە دەنێتە باوەشی ژنێکەوە، شووی بە شووبرای خۆی کردبێت، ئینجا گونکە هەویرەکە بە قەد دیوارێکدا دەدات، کەی هەویرەکە وشکبووەوە، ئەویش نامێنێت.

١– بۆقژە: جۆرە نەخۆشییەکە دەم و لێوی منداڵ دەکات بە تامێسك.

٢– گونك، ئەنگوتك

- منداڵێ چاوی ئازاری هەبێت، بۆ چارەسەرکردنی، شیری ژنێك لە نێو چاوی دەکەن کە کچی بەبەرەوەبێت.

- بۆ چارەسەرکردنی منداڵی (دەبەنگ): جامی ئاوی لە سەر ڕادەگرن و (٧) پشکۆی تێدا دەکوژێننەوە، ئیدی نەخۆشییەکە کوڵی لە بەرۆکی دەبێتەوە.

- ترخێنە: لەبەر زەهاری منداڵی بازێڵەدار دەدرێ، بۆ ئەوەی چاکبێتەوە.

- ئەگەر منداڵێك کۆخەی بێ، یا توشی کۆخەڕەشە بووبێ، بۆ چارەسەرکردنی، چڵێ لە گویسەوانەی (٧) ماڵی (حەمە) ناو دێنن و لە ژێر داوێنیدا دەیسووتێنن، بڕوایان وایە، بە ئەمە، چاکدەبێتەوە.

◈ ترس لە منداڵ دەرکردن:

- لە هەندێ شوێندا پێی دەڵێن: (دەردەمانگ)، نیشانەی ترسی منداڵ چییە؟

- ئەو منداڵەی تەمەنی لە (١-٦)ساڵان تێپەڕ نەبووبێت، ئەگەر تووشی نەخۆشیی (ترس) بووبێت، خەو و خۆراکی کەم دەبێت، لاواز و بێ تاقەت، ڕەنگی زەرد دەبێت، بە شەوانیش زۆر دەگری، برژانگەکانی چاوی ڕەپ دەوەستن، لە کاتی نووستندا وڕێنە دەکات و ڕادەچەنێت، لە کوردەوارییدا، بە ئەم نیشانانە وا دەزانن، ئەو منداڵە لە شتێك ترساوە، وەك (سەگ، پشیلە، ئەسپ، ماین، مانگا، گوێرەکە، مەڕ، بزن، کەڵەشێر، مریشك) یا هەرگیاندارێکی دیکە بێت...

بۆ چارەسەرکردنی و دەرکردنی ترسی ئەو منداڵە نەخۆشە؛ ئەم کارانەی خوارەوە دەکەن، زۆریش باوەڕیان پێی هەیە، وایش دەزانن، کارێکی زۆر

ڕاست و دروستە، ئەم نەریتی ترسی منداڵە، هەرچەندە لە زانیاریی پزیشکییەوە دوورە، بەڵام چارەسەرێکی دەروونییە.

- سەر لەئێوارە لە کاتی زەردەپەڕدا، دایکی کۆرپەکە لەگەڵ چەند کەسێکدا، هەندێ قورقوشم دەخەنە نێو قاپێکەوە و لە سەر ئاگری دادەنێن تا بەچاکیی دەتوێتەوە، لە نێو دەفرێکی گەورەشدا، هەندێ ئاوی خاوێن وهەندێ ترش دێنن، خوێی تێدەکەن و دەیشەڵەقێنن، ئاوەکە لە سەر سەری ئەو منداڵەوە بە بەرزایی (٣٠- ٥٠) سم ڕادەگرن، دایکی منداڵەکەش لە تەنیشت جگەرگۆشەکەیەوە دەوەستێ، یا دادەنیشێت. یەکێکیش لە پێشدا ڕاسپێرراوە، لە ئەو کاتەدا دێت، بە دەنگێکی بەرز بە دایکی منداڵەکە دەڵێت: ئەوەچی دەکەن خانم؟ ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت: ترسی فلان کەس دەردەکەین، کەسەکەش پرسیارەکەی دووبارە و سێ بارە دەکاتەوە. هەر جارەی پشکۆیەکی ئاگر دەخاتە نێو ئاوەکەوە، خانمیش هەر هەمان وەڵامی دەداتەوە، ئینجا قورقۆشمە تواوەکە دێنن، هەر بەگەرمیی دەیڕێژنە نێو دەفرە ئاوەکەوە، لەدوای دەریدەهێنن، لێی کۆدەبنەوە، بە هەموو باوەڕێکەوە وا دەزانن، ئەو منداڵە لە هەر چییەك ترسابێت، قورقۆشمەکە نەخشەی وێنەکەی بەڕێك و پێکی بۆ کێشاون، لە دوای لێکوڵینەوە و تەماشا کردنی بە وردیی یەکێکیان دەڵێت: لە فیسارە شت ترساوە، فەرموون، ئەوە دەم و ئەوە گوێ و ئەوەش چاوەکانی.. هتد، بە کورتیی بە هەموویان بڕیاری شتێکی بۆ دەدەن و دەڵێن: منداڵەکە لە فلانە گیاندار ترساوە ئنجا دەڕۆن، ئەو گیانلەبەرە دێنن، لە منداڵەکەی نزیکدەکەنەوە و ڕایدەگرن، دەست بە سەر و یاڵ و گوێیدا دێنن و دەڵێن: ئەم گیانلەبەرە چەند جوان، خاوێن، نەرم

و نیانــه، هــەژار و هێمنــه، بێـدەنگ و ســەلارە، دڵپــاك و بێزیانــه، هــاوڕێ و خۆشەویستی منداڵانه... تا بەرەبەرە زیاتر لـه منداڵەکـەی نزیـك دەکەنـەوە، ئینجا دەستی منداڵەکە دەگرن و دەیخەنە سـەر ئاژەڵەکـە، بـۆ ئـەوەی ترسـی لێی بشکێت و بە تەواویی متمانەی پێبکات، ئیدی ئـەم گیانلەبـەرە لـە مـاوەی چـەند ڕۆژێکـدا، دوو سـێ جـاری دیکـەش دەیهێـنن و هـەر بـە ئـەو جـۆرە، منداڵەکەی پێ هێمن، خاودەکەنەوە، ئیدی ناترسێت و چاکدەبێتەوە.

– دایکـی منداڵـه ترسـاوەکە، بـه هاریکـاریی چـەند کەسـێکی دی لـه خـزم و ناسیاوی، سەر له ئێوارە له کاتی زەردەپەڕدا، ئاورێك دەکەنەوە، سـێڵێکی لـه سەر دەنێن، له قاپێکیشدا هەندێ ئاو و هەندێ خوێ و دەرزییەك، یـا سـوژنێك ئامادەدەکەن، دەستی منداڵەکـه بـه دەسـتی دایکییەوەیـە، تـا سـێڵەکە گـەرم دەبێت و بە تەواویی داغدەبێت، یـەکێکیان هەنـدێ لێیـان دووردەکەوێتـەوە و دیسان دێتەوە بۆ لایان، بـه دەنگێکـی بـەرز پێیـان دەڵێـت: ئـەرێ ئـەوە چـی دەکـەن؟ دایکـی منداڵـه تووشـبووەکەش وەڵامـی دەداتـەوە و دەڵێـت: ترسـی فلانــه کــەس دەردەکــەین، ئــەم پرســیار و وەڵامــه دووبــارە و ســێبارەش دەکرێتەوە، ئینجا ئاو و نمەکەکەو دەرزییەکە، دەخەنە سەر سێڵەکە، پاشـان، له قورقۆشمەکە وردەبنـەوە و مەزەنـدەی هـەر گیانلەبـەرێکیان لێکـرد، بـۆی دەهێنن، لێی نزیکدەکەنەوە و ترسی منداڵەکەی پێدەردەکەن.

– سەر له ئێوارە، دایکی لەگەڵ چەند کەسێکدا، منداڵ ترساوەکە دەبەنە سەر جۆگە یا گۆمەئاوێك، دایکی دەستی کۆرپەکەی بە دەستەوەیە و (٣)جار بە سەر جۆگاکەدا بازی پێدەدا، یەکێك لە ئەوانەی کە لەگەڵیدا هاتوون، بە دایکی منداڵەکە دەڵێت: خانم ئەوە چی دەکەیت؟ ئەویش دەڵێت: ترسی فلانە

کەس دەردەکەم، دیسان وەك نەریتی یەکەم و دووەم پرسیارەکە، وەلامەکە سی جار دەوترێتەوە، گەلی جار دایکی کۆرپەکە، لەگەڵ بازدانەکەدا هەندێ خوێ دەخاتە نێو ئاوەکەوە. لە کۆتاییدا، چەپڵەی بۆ لێدەدەن و دەیبەنەوە ماڵ، بڕوایان وایە، کە ترسی منداڵەکە بە ئەو ئاوەوە دەڕوات و ئیدی منداڵەکە چاکدەبێتەوە.

– هەندێ خوێ دەکەنە نێو تەندوور یا کوورەوە (مقەلّیی) ئاگرێکەوە و منداڵە نەخۆشـەکەش بـە دەوریـا، بـە هـەمان جـۆری پێـشوو بـە پرسـیار و وەلام دەیسووڕێنن و دەڵێن: ترسی فلان کەس دەردەکەین... !

– دایکی منداڵە ترساوەکە، سـەر لـە ئێـوارە، هەنـدێ قارچـك، گـەلا و لاسـکی ڕووەکـی (ئەسـپەندەر) دەسـووتێنێ، بـۆن و دووکەڵەکـەی بـە دەم و لـوتی منداڵەکەدا دەکات و سێ جاریش بە نیـازی دەرکردنـی ترسـی منداڵەکـەی، بـە سـەر ئەسـپەندەرە سـووتاوەکەدا بـازی پێـدەدات، یـا ئەسـپەندەرەکە لـە ژێـر داوێنیدا دەسووتێنن، ئەمـە بـۆ گـەورەش دەبێـت، گوایـە بـۆنی ئـەم ڕووەکـە، چارەسەری ئەم جۆرە نەخۆشییە دەکات. ئەم ڕووەکە خۆڕسکییە، لە دەشـت و دەر، لە زەوی بەپیتدا شین دەبێت، لە (کوردستان)دا زۆرە.

– یا سێ ئێوارە لە بەر دەرگەی ماڵ، حەوت دەنکە پشکۆی خەڵوز، یەك لە دوای یەك، لە قاپە ئاوێکدا دەکوژێننەوە، کە بەسەر منداڵەکەوە ڕایانگرتووە، بۆ ئەوەی ترسی دەربچێت، پاشان ئاوەکە لە دەرەوەی حەوشە دەڕێژن، تا دەرد و بەلاکەی لە گەڵدا بڕوات.

– یا لە ناکاو، منداڵە ترساوەکە ئاگای لێنەبێت، هەندێ ئاوی سارد، بە دەم و چاویدا دەکەن، ئەویش ڕادەچەنێ و چاکدەبێتەوە.

– هەر منداڵێك لە پڕ لە شتێك ڕاچەنێ و بترسێت، گورج ئاوی دەدەنێ، گوایە بەمە، ترسی دەردەچێت، هێوردەبێتەوە، ئیدی مەترسی لێناکرێت، یا مۆمنایی دەتوێننەوە و دەکرێ بە دەمیەوە.

◊ مومیا (مۆمنایی):

شتێکە وەك قیر ڕەشە، لە کانزا دەردەهێنرێت، لای عەتارەکان، یا دەرمانفرۆشە میللییەکان دەستدەکەوێت.

لە بواری دەرمانسازیدا، سوودی لێبینراوە، لە ئەوانە:

– بۆ ترسدەرکردن (٢گرام)+ پیاڵەیە شیری گەرم، بە ئەو کەسەی ترسا بێت دەدرێ، بە تایبەتیی منداڵان، ڕۆژی (٢) جار بەیانیان و بە شەوان.

– بۆ سووتانی منداڵ: (٥گرام مۆمیا)+ سپێنی (١) هێلکە+ (٢) کەوچك چا و هەندێ (سوور و سپیاوی) ئافرەتان، ڕۆژی (٤) جار پێی چەوردەکرێت.

– بۆ ئێسکشکاوی (٣گرام)+ پیاڵەیە شیر تووشبووەکە، ڕۆژی (٣) جار دەیخوات.

◊ مەرەکەب:

بۆ سووتان بەکاردێت، پێی چەوردەکرێت، هەویری تەراشیش، بۆ هەمان مەبەست و بۆ قلێشانی پاژنەش بەکاردەهێنرێت و پێی چەوردەکرێت.

ن

◊ ناوك كەوتن:

● مرۆڤ بە هۆی سکچوون و پێهەڵکەوتن و ترس، ڕاچەنین توشی دەبێت، بۆ چارەسەرکردنی، ئەم کارانە دەکرێت:

– ئەو کەسەی ناوکی بکەوێت، لاواز و بێهێز و خواردنی کەم دەبێت، نەخۆشەکە سێ بەیانیی لە سەریەك بە ناشتا، واتە: پێش خواردنی نانی بەیانیی، دەڕواتە لای یەکێکی شارەزا، ئەویش زۆر بە چاکی دەیشێلێ، دەست لە ناوکی دەدات و بۆی دەگرێتەوە. یا لە سەر پشت درێژی دەکات و هەر دوو قاچی بە پەتێك بە توندیی بە مێخێکەوە دەبەستێ، یەکێکیش هەر دوو قاچی بۆ دەگرێت، ئینجا بە هەر دوو دەستی، سەری دەگرێ و لە سەرخۆ و بە هێمنیی، سەری نەخۆشەکە بە ڕاست و چەپدا دەبات تا نەخۆشەکە خاودەکاتەوە. ئینجا لە پڕ هەتا بۆی بکرێت، بە توندیی سەری ڕادەکێشێت، تا پشت و شان و ملی هەمووی پێکەوە خرمەدەکات و دەتەقێت، یا نەخۆشەکە دیسان بە ناشتا هەڵدەگرێت، بە قەد دارێکدا یا لە سەر زەوی چەند جارێك تەقڵە لێدەدا (سەرمەوقوولات) دەدات، هەندێ کەس پاش ناوکگرتنەوە، پارچە پەڕۆیەکیان دەکرد بە پشتێن و هەندی خوێ، یا بەردێکیان دەخستە تۆی و گرێیان دەدا. یا فنجانێکی قاوەی بەتاڵ لە سەر ناوکی نەخۆشەکەیان دەبەست، هەندێ لە شارەزاش هەن، داوا لە توشبووەکە دەکات، هەر دوو دەستی جووتبکات و بەرزی بکاتەوە، گوایە ناوکی بە هەرچی دیوێکدا

کەوتبێ، ئەو دەستەی کورت تر لەوی دی دەبێت، هەروەها گەلێ جۆری دیکەی ناوکگرتنەوە هەیە، لە ئەوانە: ناوك کەوتوو باڵی چەپی ڕادەکێشێت، ناوك گرەوە دەست لە سەر دەمارێکی قوڵی دادەنێت، پاشان پەنجاییەك، یا بەردێکی خڕ وەك پەنجایی، دەخاتە سەری و دەیبەستێت تا یەك دوو ڕۆژ ناوکی دێتەوە جێی خۆی. ڕێگای تریش بۆ ناوك گرتنەوە هەیە، ئەویش ئەمەیە: ناوککەوتوو لە سەر چیچکان دادەنیشێ، کابرای ناوکگرەوە، دەمارێکی پشتی بە هێمنی دەگرێ و دەیپلێنێ، تا ناوکی دێتەوەجێ، هەروەها هەندێ ناوکگرەوە دەمارێك لای ناوکەوە (ڕاست و چەپ) خۆی دەزانێت، کامەیە و بە دەست دەیهێنێتەوە جێی خۆی، هەندێك دەماری پشتی بازنەی پێی توشبوو دەکێشێ و چاکدەبێتەوە، پزیشکەکان ناوککەوتنیان لا درۆیە، بەڵام زۆر کەسیش پێی چاکدەبنەوە کەواتە هێشتا زانیاریی پزشکیی بە ئەو ئەنجامە نەگەیشتووە.

– ئەوەی ناوکی بکەوێ، بۆ چارەسەرکردنی گورچیلەی کەروێشکی دەدەنێ.

◈ نەوت، نەفت:

● لە کوردەوارییدا، نەوت بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیانە بەکاردێت:

– بۆ چارەسەرکردنی سووتان، گەڕیی، خارشت و برینی کرمدار، چەند جارێك بە نەوتی ڕەش، چەوردەکرێت.

– بۆ پێوەدانی دووپشك و زەردەواڵە: شوێنی چزەکە بە نەوتی ئاسایی، چەند جارێك چەوردەکرێت.

– بۆ دومەڵ: هەندێ نەوتی ڕەش، لە دەفرێکدا داغدەکەن و هێلکەیەك بە کاڵیی، لە نێو نەوتەکە دەکەن و دومەڵی پێچەور دەکرێت.

◊ نەهەنگ: حووت، حیت، سالمون:

– گیانداریکی زل و زەبەلاحی نێو زەریایە. دەڵێن: خواردنی ڕۆنی ئەم گیاندارە، بۆ کەم خوێنیی و بێهێزیی بە کەڵکە، لای عەتارەکان و دەرمانخانەکان دەستدەکەوێت.

***

و

◊ ورچ، حورچ، هرچ، حش، حەش:

گیانلەبەرێکی کێوییە: ڕۆنی ورچ بۆ باداریی و ئازاری قاچ، یا هەر ئەندامێکی دیکەی جەستە بە کەڵکە، شوێنە بە ئازارەکەی، بۆ چەند جارێك پێ چەوردەکرێت.

هـ

◊ هەنگوین، هەنگڤ، هەنگڤون، هەنگڤین، هەنگون، هەسەڵ:

• لە کوردەوارییدا، جگە لە خواردن بۆ گۆشت پاراستنیش بەکاری دێنن، گۆشتەکە بە هەنگوین دەپۆشن، بە تایبەتیی لە هاویندا، بۆ ئەوەی خراپ نەبێت.

– خواردنی هەنگوین بۆ ئەم نەخۆشیانە دەبێت: کۆکە و کۆکەڕەشە، شەوکوێریی و چاو کزیی، دەنگنووسان، ئازاری جومگە و ئێسك، لاوازیی و ئێسکەنەرمی منداڵان، توورەکەی لووت، ئەو منداڵانەی میز ڕاگیرناکەن، سووتان، کەڵکی هەیە.خەمرەوێن و هێمنکەرەوەی باری دەروونییە، خەوهێنەرە. بۆ سکئێشە و ژان و با، سەرئێشە، بەرهەنگ و تەنگەنەفەسی، ژنی نەزۆك، بەهێزکردنی گەدە و ڕیخۆڵەکان، هەڕسکەرە، هێز و توانا بە لەش دەبەخشێت، باداریی، نەخۆشییەکانی دڵ، قژوەرین، سورێژە، خارشت و نەخۆشییەکانی پێست، سارێژ کردنەوەی برین، شێرپەنجەی خوێن و پێست، هێورکردنەوەی باری دەروونیی، بەهێز کردنی هزر، خواردنی بۆ هەر هەموو ئەو نەخۆشییانە، ڕۆژی دوو جار بەیانیی و ئێوارە، هەر جارەی کەوچکێکی چێشت، پێش نانخواردن، بۆ منداڵ کەوچکێکی چا و ڕۆژی دووجار باشە.

– بۆ سووتان: جگە لە خواردن، شوێنە سووتاوەکەی پێچەوردەکرێت.

- بۆ بەهێزکردنی دڵ و ئازاری جومگە، باداریی، دڵئێشە، نەخۆشییەکانی پێست، ئازاری گورچیلە، سارێژکردنەوەی برین، زەردوویی و شێرپەنجە، ڕۆنی ڕەشکەی تێکەڵاو بکرێت کاریگەر تردەبێت.

- بۆ بەرهەنگ و تەنگەنەفەسیی: تووشبوو بەیانیان بە ناشتا، لەگەڵ چەند قاشێ تووردا دەیخوات.

- بۆ توورەکەی لووت: جوینی شانەی هەنگوین، بۆ ئەم دەردە بە کەڵکە، هەروەها خواردنی سرکەی سێویش بەکاردەهێنرێت.

- بۆ شەوکوێریی و چاوکزیی: هەنگوین + هەندێ لە زراوی گورگ تێکەڵاودەکرێ و بە چاودا دەهێنرێ، گوایە بە ئەمە چاکدەبێتەوە.

- بۆ نەزۆکیی: بۆ ژن و پیاو (٢) کیلۆ و نیو هەنگوین+ بوتڵێ ڕۆنی ڕەشکە+ بوتڵێ ڕۆنی جەرجیر+ (٢٥گرام) ڕەگی هێل+ (٥٠گرام) زەنجەبیل+ بۆ ژن جگە لەوانە (٥٠گرام) تۆوی کەرەوز، ئەمانە تێکەڵاودەکرێن و ڕۆژی (٣) جار لە هەر ژەمێکدا (٢) کەوچکی چێشت دەخورێت.

◈ هیزە، خیکە:

● لە کوردەوارییدا، ژن لە چەرمی مەڕ، بەران و بەرخ، بۆ پاراستنی ڕۆن ئامادەی دەکەن، بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییانە کەڵکیان لێوەرگرتووە:

- کێم و پیسی لە دوومەڵ دەردەدات. پارچەیە هیزە لەگەڵ کارەموو، یا (بەردونگ)ی مەڕی تێدەگرن، زۆر کەڵکی لێبینراوە.

- بۆ کۆڵنج، ڕەقیتە، ئازاری مل و ناوشان: پارچە هیزەی دەخرێتە سەر بە ئەمە نەرم دەبێت و ئازاری نامێنێت.

◊ هێلکە، هێلە، خایی، خا، هێك، خییە، هێ:

- لە کوردەوارییدا، بۆ ئەم نەخۆشیانە کەڵکی هەیە:-

- دەڵێن خواردنی هێلکە هزر، هەست و نەستی مرۆڤ بەهێزدەکات.

- بۆ هەلامەت و کۆکە: خواردنی هێلکەی دەڵەمە، بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی کۆکە و هەلامەت بە کەڵکە، هەندێ جار تۆزێ زاخ، یا ئالەت (بیبەری ڕەش) یشی پێوەدەکەن.

- بۆ شەوکوێریی، بەهێزکردنی هزر، برین، خواردنی بە کوڵاویی و برژاویی، بۆ چارەسەرکردنی شەوکوێریی، بە کارهێنراوە.

- بۆ سەرڕووتانەوە (قژوەرین): زەردێنەی هێلکە و ڕۆنی شل، یا ڕەشکە تێکەڵاو دەکرێ، توشبووەکە شەوان چەند جارێك لەسەری دەگرێ. ئەوانەی تەوژمی خوێنیان هەیە، نابێ بەکاری بێنن، چونکە زەردێنەی هێلکە، بۆ نەخۆشیی تەوژمی خوێن زیان بەخشە.

- بۆ چاوئێشە: چەند هێلکەیەك دەهێنن، لە تاوەیەکدا دەیسووتێنن، تا ڕۆنەکەی دەردێ، ئینجا چەند دانەیە بەرە ئەسپەندەر، لە پریاسکەیەکدا دێنن و دەیکەن بە ڕۆنی هێلکەکاندا، لە چاوەئێشاوەکە دەکرێت.

- بۆ گیرسانەوەی ڕەوانی: هێلکە + ڕۆن + ترش: بۆ گیرسانەوە ڕەوانیی دەخورێت.

- بۆ شکست: پزیشکە میللییەکان، ئەوانەی دەس و قاچی شکاو دەگرنەوە، پارچە قوماشێکی خاوێن دێنن، چەند هێلکەیەکی بە ڕوودا دەشکێنن، دەست یا قاچە شکاوەکە دەگرنەوە، ئەو پارچە قوماش و هێلکەیەی دەخەنە سەر،

ئینجا بە چوار تەڵە قامیش، لە ئەملا و لە ئەولاوە، توند دەیبەستن و بە ئەمە چاکدەبێتەوە.

- چاوئێشە: ئەو منداڵەی تووشی چاوئێشە بێ بە تایبەتیی ئەو چاوەی کێم دەکات، تووشی تەشەنەکردن دێت، بۆ چارەسەرکردنی، چەرمێنەی هێلکەیان دەگرت و لەپەرداخێکدا تێکیان دەدا، ئینجا بە قوماشێکی تەنکی خاوێن دەیپاڵێون، ڕۆژی دوو جار لە چاوی تووشبووەکەیان دەکرد و بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام دەبوو.

- بە کاڵیی و بە ساغیی، لە شوێنی مار پێوەدان دادەنرێت، گوایە ژارەکە هەڵدەمژێت و هێلکەکەش پیس دەبێت.

- دومەڵ: زەردێنەی هێلکە لەگەڵ ئاردی گەنم، پاش ئەوەی لە تافتە دەدرێت، لەگەڵ هەندێ ڕۆنی ئاژەڵدا تێکەڵاوی دەکەن، ئینجا دەیکەن بە مەرهەم و لە سەر برینی دومەڵ دایدەنێن، بە ئەمە، چاکدەبێتەوە.

- سووتان: زەردێنەی هێلکە لە تاوەدا دەبرژێنن، تا دەسووتێ، ئینجا وردی دەکەن و تێکەڵاوی دەکەن. بۆ چارەسەرکردنی سووتان بەکاری دەهێنن و لە ڕۆژێکدا جارێك بۆ ماوەی هەفتەیەك پێی چەوردەکرێت. دەبێت هەموو ڕۆژێکیش، پێش تیمارکردن بە سابوونی ڕەقی پاك بشۆردرێت. یا ڕۆنی هێلکەیان دەردەکرد و لەگەڵ جۆی کوڵاو پاش کوتانی تێکەڵاویان دەکرد و لە سەر برینەکەیان دادەنا، لە (٢٠) هێلکەدا نزیکەی کەوچکێکی چێشت ڕۆنی لێدەردەکرێت، بە ئەم جۆرەش ڕۆنەکە دەردەکرێت، هەموو هێلکەکان لە نێو قاپێکدا دەشکێنن، دەیخەنە سەر ئاگر، تا ڕۆنەکەی دەچکێ و هێلکەکان

وشکدەبێتەوە، دەڵێن: ئەگەر شوێنە سووتاوەکان بە هێلکە چەوربکرێت لە ئەنجامدا شوێنەکانی دیارنابێت.

–بۆ نەهێشتنی کرێش: زەردێنەی هێلکە بۆ نەهێشتنی کرێش کەڵکی لێوەرگیراوە، بە کاڵیی سەری پێچەوردەکرێت.

– بەرهەنگ و سەرئێشان: هێلکە و زاخ، زاخەکە دێنن وردی دەکەن، لەگەڵ هێلکەیەکی مەیلەو دەڵەمەدا تێکەڵاوی دەکەن، ئینجا ئەوەی تووشی سینگ ئێشان، بەرهەنگ، کۆکە و هەناسەسواری بووە، نۆشی دەکات، یا هێلکەی دەڵەمە یا نیوەبرژاو هەندێ ئاڵەتی پێوە دەکەن و نەخۆشەکە بە ناشتا بەیانیان دەیخوات.

– لووت دارِسان: هەندێ توێکڵی هێلکە دێنن، دەیسووتێنن و وردی دەکەن، ئنجا بۆ چارەسەرکردنی بەربوونی خوێنی لووت بەکار دێت، توشبووەکە بۆنی دەکات، ئینجا زەنگیانە دێنن، بە هەمان شێوە دەیسووتێنن، وردی دەکەن و بە نەخۆشەکەی دەدەن، ئەوەی بۆنی بکات، دەڵێن: لەم دوو بارەداا خوێنەکە رادەوەستێت.

– لەرِ و لاوازیی: خواردنی هێلکەی نوێ، بۆ مرۆڤی لەرِ و لاواز زۆر بە کەڵکە، بە تایبەتیی هی مریشك، چونکە ئەمیان هەندێ ساردیی تێدایە.

– بۆ ژنی زەیستانیش هێلکە و رۆنی دەرخوارد دەدەن.

◈ بای نەزەڵە:

بۆ ئازاری سەر و شان ومل، هێلکەیەك دێنن بە کاڵیی بە قەڵەم، خانەخانەی دەکەن، بە زۆریی (١٢) خانەیە، بەگوێرەی مانگەکانی ساڵ، سوورەتی (قل هو

الله احد)ی له سەر تۆمار دەکەن، له هەر خانەیەك وشەیەك دەنووسن، ئنجا دەزوویەکی خاو، به درێژیی (١-٢) بست، له نێوڕاستی هێلکەکەوە دەبەستن، پاشان له نێو ئاگری ژیلەمۆدا[١] دایدەنێن تا دەبرژێت، به ئیرادە و ئەمری خودا دەزووەکە ناسوتێت، تووشبووەکە هێلکەکە دەخوات، توێکڵەکانی دەخاتە نێو پەڕۆیەکەوە، به دەزووەکەی خۆی دەیبەستن، له شوێنێکدا، به ژێر گڵەوەی دەکەن و به ئەمەش چاکدەبێتەوە.

١- ژیلەمۆ: زیلەمۆ، وردە ئاگری نێو خۆڵەمێش.

❁ بەشی سێیەم

تیمارکردنی ئاژەڵ و پەلەوەر

ئەلف: تیمارکردنی ئاژەڵ[1]:

ئـ

* ئەسپەندەر، ئەسپەن، بۆنتسکە، ئوزەلك:

جـۆرە ڕووەکێکـی خۆڕسـکی بەهارەیـە، لـە (کوردسـتان)دا زۆرە– لـە بەشـی ڕووەکە دەرمانییەکاندا باسمان کردووە– شـوانەکان ئـەم ڕووەکـە، بـە تـەڕیی کۆدەکەنەوە، دەیسووتێنن و مێگەلەکانیانی بە سەردا تێدەپـەڕێنن، گوایـە بـە سازدانی ئەم نەریتە، مەڕەکان زوو دەبـن بـە بـەران، یـا بـۆ هـەمان مەبەسـت، پەسـەکان درەنـگ ئـاودەدەن. ئەسـپەندەر بـۆ چارەسـەرکردنی نەخۆشـیی (پزی)٢ش، بە کەڵکە. خاوەن مێگەلەکان باوەشێ لە ئـەم ڕووەکـە دێـنن و لـە سێڵێکدا ئاگری تێبەردەدەن، دووکەڵەکەی بە دەم و لووتیا دەکەن، بۆ ئەوەی چەند جارێك بپژمێت، دەڵێن: بە ئەمە چاکدەبێتەوە، هەروەها پارچەیە پەڕۆی سوور یا بەرگەکڵاشی لە مل دەکەن. گوایە (پیسیی... پیسی دەبڕێـت)، بۆیـە پێشینان گوتویانە: (ئەگەر مەڕ تووشی پزی پەتابوو، تاکە کڵاشێك بە پەتەوە بکەن و لە ملی بکەن، چاکدەبێتەوە).

١– بەشێك لەم بابەتە لە (گۆڤاری کشتوکاڵ، ژمارە ٢٤، ٢٠٠٦)دا بڵاوکراوەتەوە.

٢– پزی، پزوو، پزە، پـزك: نەخۆشـییەکە وەك هەلامـەت وایـە، تووشـی ئـاژەڵ، وڵاخـی بـەرزە و سەگ دەبێت، بۆ مەڕ و بزن (پزی) پێدەوترێت، بۆ وڵاخـی بـەرزە، وەك: ئەسـپ، مـایین، بـارگیر، هێستر. گوێدرێژ، (مەقاو) و بۆ سەگیش سەگەنازی پێدەوترێت.

ب

* بناوەچ، بناو، ڕەشەدار، دارەڕەش نارەوەند:

درەختێکە زۆر بەرز نابێتەوە، گەڵاکەی وەك گەڵای سپیدار وایە، پاش جۆشدانی گەڵا و لاسك یا توێکڵەکەی، دۆشاوەکەی بە خەستیی، بۆ برینی پشت، شان و ملی وڵاخی بەرزە بە کەڵکە -پێی چەوردەکرێت- لە کوردەوارییدا زۆر کەڵکی لێوەرگیراوە.

* بنۆك:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، وەك ڕووەکی تویس (تۆسی) وایە لە (کوردستان)دا هەیە پاش هاڕینی گەڵا و لاسکەکانی، بە وشکیی بە برینی ئاژەڵەوە دەکرێت.

* بنەبەلەك، بەلەك، مێکوکی:

ڕەگی ڕووەکێکی خۆڕسکی هەمیشەییە، لە سەر ڕۆخی چەم و ڕووبار و دەشتیش دەڕوێت، پاش شتنەوەی، وردی دەکەن، ئینجا لە دەفرێکدا جۆشی دەدەن، دەیپاڵێون، لێی دەگەڕێن، تا بن دەداتەوە و خەستدەبێتەوە. بۆ چارەسەرکردنی (گوێڕەپە)[1] بەکاردێت، ئەو وڵاخە دوو جار بە ئەو دۆشاوە

١- گوێڕەپە، دەردەکورتان، دەم بەکلیلە: جۆرە نەخۆشییەکە تووشی وڵاخی بەرزە دەبێت و تووشبووەکە، هەموو لەشی ڕەق، چاوی زەق دەبێت و لووتی دەکرێتەوە.

چەوردەکەن، تووڕەکەیەکیش بەسەریەوە دەکەن، بۆ ئەوەی دەرمانەکەی سەر جەستەی نەخوات، نەك پێستەکەی خۆی لەگەڵ هەڵکەنێت و بریندار بێت، چونکە ئەو دۆشاوە تامی شیرینە و ئاژەڵ حەز لە خواردنی دەکات.

* بنێشتە تاڵ، جاجگ، کندر، هێژەن:

پزیشکە میللییەکان (ڤێترینەرییەکان)، ئێسکی ئاژەڵی پێدەگرنەوە، هەروەها لەگەڵ سابوونی ڕەقیدا، بۆ زەردبوون و دەردانی، لە سەر دوومەڵ دەنرێ.

* بۆژانە، گوڵەبێژان:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە و لە (کوردستان)دا هەیە، دوای جۆشدانی گوڵ، گەڵا و لاسکەکانی، دۆشاوەکەی بۆ تیمارکردنی برینی ئاژەڵ، زۆر کەڵکی لێوەرگیراوە، بە تایبەتیی ئەو برینەی کە کرمی هەبێت.

* بەردە دۆزەخی:

جۆرێکە لە زاغ بۆ کوشتن و نەهێشتنی کرمی برینی وڵاخ بەکاردێت و دەهاڕدرێت و بە برینەوە دەکرێت.

* بەلامك، بەلالك:

لە پارچە دارێکی تەڕوو[1] یا گەز، یا توو، یا گوێز پێکهاتووە، درێژیی و ئەستوورییەکەی بە ئەندازەی قەڵەم جافێك دەبێت، لە هەر دوو سەرەوە لەلە[2] دەکرێت، پەتێکی پێوە دەبەستن، لە دەمی بەرخ و کارژیلەی دەنێن، بە شاخەکانیەوە قایم دەیبەستن، بۆ ئەوەی ئیتر نەتوانێت بمژێت.

١- تەڕوو: تیرۆ، تیرۆی، کفر، درەختێکی خۆڕسکیی دەوەنە.

٢- لەلە: قووڵکراوە بە چەقۆ لە دار.

پ

* پەڕۆ، پارچەقوماش:

ئەگەر بزنێك تووشی (بەلەفیڕە)[1] بێت، بۆ چارەسەرکردنی تیلمارێ، پەڕۆی سەوز بە کلکییەوە دەبەستن، ئیدی خۆیان و بەختیان، یا چاکدەبێتەوە یا مرداردەبێتەوە.

***

ت

* ترش، سماق، داری ترش، داری سماق:

●بۆ ئەم نەخۆشییانە کەڵکی لێوەرگیراوە:

- بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی (بەلەباقە)[1]، ترش و خوێ تێکەڵاودەکرێت، ئینجا کلکی ئاژەڵەکە بە گوێزانێك شەقدەکەن و پێوەی دەکەن. بە ئەمە چاکدەبێتەوە.

١- بەلەفیڕە: فرکاندن، سکچوون وەك ئاو.

- جۆرە زیپکەیەك لە سەر زمانی ڕەشەوڵاخ دەردەکەوێت، وەك (مانگا، گا و گامێش) پێی دەڵێن: (گۆڵەمانگا) بۆ چارەسەرکردنی بە مووکێشێکی ئاسایی سەر زیپکەکان دەقرتێنن و بۆ مـاوەی (٣-٤) ڕۆژ، ئاوی ترش بە دەمیەوە دەکرێت، تا چاکدەبێتەوە.

- بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی (تەبـەق)[٢]، سـەر زمـانی وڵاخەکـە بـە گـوێزان دەتاشن، ترش و خوێی پێوەدەکەن، یان دەڵێن: موو لە سەر زمـانی هـاتووە. بۆ چارەسەرکردنی یەك دوو دەنکی لێهەڵدەکێشن، ترش و خوێی پێوەدەکەن، یـا بـە چـەك تەقـەی بـە سـەردا دەکـەن، گوایـە بـە ئەمـە، دەردەکـەی لـە کۆڵدەبێتەوە.

* تووتن:

- بۆ ئەم نەخۆشییانە بە کەڵکە:

گەڵا تووتن پاش جۆشدانی، دۆشاوەکەی بۆ چارەسەرکردنی برین و گەڕیی ئاژەڵ کەڵکی لێوەرگیراوە، پێی چەوردەکرێت.

١- بەلەباقە: جۆرە نەخۆشییەکە توشی بزن، گیسك و تەگە دەبێـت، ئەگـەر چارەسـەر نـەکرێت، دەیکوژێت.

٢- تەبەق، تـەوەق، تەوەقـە: دەردێکـی ڤایرۆسـی درمـی توندوتیـژە، وەك هەڵامـەت، بـە زۆریـی تووشی ئاژەڵی دووسم دەبێت، وەك (مانگا، گا و گـامێش) وڵاخەکـە ئـاوو لیکـاو بـە دەمیـا دێتـە خوارەوە و شەلی دەکات.

دۆشاوی دارکە (تووتن)، پاش جۆشدانی، بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی (وشکە)[1] بە کەڵکە و پێی چەوردەکرێت، لە ڕۆژێکدا (٣) جار تا چاکدەبێتەوە.

جەوی (جیوەی ڕەشە گوێنی): دوای کوتاندنی، لە سەر برینی ئاژەڵێک دادەنرێت کە کرم لێی دابێت، دەڵێن گوایە بە ئەم جۆرە، کرمەکان دەمرن و دەوەرێن.

١- وشکە، ئاڵۆش، گەرکەمش: جۆرە دەردێکە تووشی پێستی ئاژەڵ دەبێت، توشبووەکە کرێشك لە لەشی دەدات و ڕەق دەبێت، زۆر جار مووی پێوە نامێنێت.

چ

* چاوبازە، چاوسپیلك، چاو سپیلكە:

ڕووەكێكی خۆڕسكیی بەهارەیە، گەڵاكانی پانە، وردە، خاڵی سپی تێداهەیە بۆیە ئەم ناوەیان لێناوە، لە دوای وردكردنی گەڵا و لاسكەكانی، لە سەر برینی ئاژەڵ دادەنرێت.

* چا، دەرمانچا، گەڵاچا:

هەر ئاژەڵێك تووشی نەخۆشیی (لەرزەك)[1] بێت، بۆ چارەسەركردنی دوو پەرداخ چای خەست بە قوڕگیا دەكەن.

* چنارەكەڵە:

ڕووەكێكی خۆرسكی بەهارەیە، گەڵاكەی سەوزە و لە گەڵای چنار دەچێت، پاش كوڵاندنی گەڵاكانی، دۆشاوەكەی بۆ برینی ئاژەڵ، زۆر كەڵكی لێوەرگیراوە.

١- لەرزەك: جۆرە نەخۆشییەكە، تووشی ئاژەڵ دەبێت. نیشانەكەی ئەوەیە: ئاژەڵەكە لەشی دەلەرزێت و ئاو و خواردن ناخوات.

خ

* خۆڵ، خاك، گڵ، بیل، ئاغ:

هەر ئاژەڵێك تووشی نەخۆشی (گڕکە)[1] بێت بۆ چارەسەرکردنی بەخۆڵە سوورە دەیشۆن و نەوتی ڕەشی لێدەدەن، بەمە چاك دەبێتەوە.

* خوێ، نمەك، نمێك، خوا:

لە کوردەوارییدا، خوێ بۆ ئەم دەردانە بەکارهێنراوە:

لە کاتی (برینـە)[2] کردنـدا، ئەگـەر ئاژەڵێـك برینـداربێت، بـۆ چارەسـەرکردنی، خوێ و کەرە، یا ماست و خۆڵەمێش تێکەڵاودەکەن و لە برینەکـە دەنرێـت، یـا بە نەوتی ڕەش، چەوری دەکەن.

خاوەن مێگەلەکان بە هاوینان، خوێ بە پەسـەکانیان دەدەن، بـۆ ئـەوەی بـە زوویی، بیبێت بە بەران و جێی ئـەو خوێیـەی لـە لەشـیاندایە، پڕبکەنـەوە، کـە لەگەڵ ئەرەقدا دەردەچێت. هەموو گیانلەبەرێك کە زۆر ئەرەق بکاتەوە، پـەکی ڕێکردنی دەکەوێت.

١- گڕکـە: جـۆرە نەخۆشییەکە لـە وەرزی بەهارانـدا تووشـی لـەش و دونگـی ئـاژەڵ دەبێـت. نیشانەکەی ئەوەیە: شوێنەکانی سوور دەبێتەوە و دەخورێت.

٢- برینە (برینەوە) خوری هەڵپاچین، هـەموو سـاڵێك خـاوەن مێگەلـەکان، ئاژەڵـەکانیان برینـە دەکەن. واتە: موەکانیان دەقاچنەوە.

*** خەساندن: پرۆسەیەکە، لە دەرهێنانی هێلکەکانی گونی ئاژەڵی نێرە پێکهاتووە، ئەویش یەکێکی شارەزا ئەو کارە دەکات، کە بە زۆریی پزیشکە میللییەکانە (ڤێتەرنەری/ بەیتاڵ):**

خەساندنی گیسکەنێر: لە کوردەواریدا، خاوەن مێگەلەکان گیسکەنێرێکی جوان دەخەسێنن و دەکرێت بە (نێری)، ئیدی ئەو ئاژەڵە کە گەورە دەبێت، دەبێتە تەگە، نە دەپەڕێت و نە دەستپەڕیش دەکات، بۆیە، بۆنی تەگەوری لێنایەت، بەخاوێنیی دەمێنێتەوە، زۆر قەڵەو و تون و تۆڵ دەبێت، شوانی مێگەلەکە هەمیشە خزمەتی دەکات، نان و خواردنی دەداتێ و هۆگری دەبێت، ئینجا فێری دەکات، تا هەمیشە لە پێشەوەی ڕانەکەوە بڕوات و ببێتە (پێشەنگ). ئەوەی ڕاستیی بێت، زۆر بە جوانیی بەلەنجە لە پێشەوەی ڕانەکەوە دەڕوات و هەموو مێگەلەکەش بە دوایا دەڕۆن، واتە ئەو تەگەیە، جۆرە ئاسانکارییەکە بۆ شوانەکە، چونکە ئەو شوانە بیەوێت، ڕانەکە بۆ هەر کوێ بەرێت، بە هۆی ئەو پێشەنگەوە ڕانەکە دەکەوێتە شوێن شوانەکە، شوانەکە بۆ کوێ بڕوات، ئەو تەگەیە دوای دەکەوێت. هەیشە بۆ ئەوە دەیخەسێنن، تا قەڵەوبێت و بە نرخێکی باش بیفرۆشن.

خەساندنی وڵاخی بەرزە، وەك (ئەسپ، هێستر و نێرەکەر)، بە دارێکی دوو فاقی لە ژوور هەر دوو هێلکەکانی گونیەوە قایم دەیبەستن، جەڕی دەدەن، پاش (٣-٤) ڕۆژ، دەمارەکەی وشکدەبێت و هێلکەکانیش بۆ خۆیان دەکەون، ئینجا پزیشکە میللییەکە، ڕۆژی (١) جار بۆ ماوەی (٣) ڕۆژ، بە (ژەنگار)[1] تیماری دەکات و چاکدەبێتەوە.

١- ژەنگار: ماددەیەکی ژەهراوییە، لای عەتار و دەرمان فرۆشە میللییەکان، پەیدا دەبێت.

د

* داغکردن:

هەر ئاژەڵێك تووشی (سڵەوجە)[1] بێت، بۆ چارەسەرکردنی، یەکێکی شارەزا بە سوژنێکی داغکراو، گوێی کون دەکات، پارچە دارێکی لووسی داغکراو، وەك فاق لە گوێی دەنێت و لنگە کلاشێکیشی لە مل دەکات.

– ئەگەر ئاژەڵێك ژان بیگرێت، بۆ چارەسەرکردنی، شیشێك داغدەکەن و لە چەند شوێنێکەوە لەشی ئاژەڵەکەی پێداغدەکەن، هەر دوو گوێیشی دەقلیشێنن و خوێنەکەی بە بێخی ددانیەوە دەکەن، گوایە بە ئەو شێوەیە، چاکدەبێتەوە، یا بۆ نیشانە، گوێی ئاژەڵەکان دەقلیشێنن، بۆ ئەوەی ئەگەر ونبوون، تا بە ئاسانیی بیانناسنەوە.

– ئەگەر ئاژەڵێك دوومەڵێکی گەورەی لێ بێت، بۆ چارەسەرکردنی، شیشێك داغدەکەن و دوومەڵەکەی پێدەردەدەن، یان بە ئێسقان ئەو کارە دەکەن.

* دانەوێڵە:

ئەگەر پەس یا ڕەشەوڵاخێك، دانەوێڵەیەکی زۆری خوارد، دەکەوێتە دان و سکی دەپەنەمێ. بۆ چارەسەرکردنی ئەو گیاندارە، ئاو و خواردنی لێ قەدەغە

١– سڵەوجە: جۆرە نەخۆشییەکە تووشی ئاژەڵی کاوێژکەر دەبێت وەك (مەڕ، بزن، مانگا)، توورەکەیەك لەژێر مل و لا چەناگەیدا پەیدا دەبێت و خواردنەکە (گیا و ئالیکەکە) دەچێتە نێوان ددان و پوکی دان و ئەم ماسولکەیە بۆیە ناتوانێت بیجاوێت. هەندێ جار دەیدوورنەوە، بەڵام بێکەڵکە.

دەکەن، چنگێ ڕۆن بە قوڕگیا دەکەن[1]، ئاویشی بە سەردا دەکەن و هەندێ ڕاویشی دەنێن، بۆ ئەوەی ڕەوانبێت و ڕزگاری بێت، ئەگەر لە ئەنجامدا بۆیان دەرکەوت، چارەسەری مەحاڵە، سەری دەبڕن و دەیخۆن.

* دۆ:

– ئەگەر مەڕێك تووشیی نەخۆشی سایمە (سام)بوو، واتە: گێژ بوو، بۆ چارەسەرکردنی، دۆ و خۆڵەمێش تێکەڵاودەکرێت، لە لەشی دەگرن، یا تەوقی سەری داغ دەکەن، ئەگەر هات و چاك نەبوو، ئەو کاتە سەری دەبڕن، دەڵێن: گۆشتی مەڕی گێژ خۆشە.

– دۆی ترش لە نێو چاوی ئاژەڵ (مەڕ، بزن، مانگا)دەکرێت، بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی (دۆوکە)[2] ی چاو، دۆی ترش یان ماست و خوێ لە چاوی دەکەن و هەندێ جار چاکدەبێتەوە.

* دووکەڵ:

هەر ئاژەڵێك بریندار‌بێت، بۆ چارەسەرکردن و ساڕێژبوونی برینەکەی، بە هۆی (سەبیل)[3] دووکەڵی جگەرەی پێدا دەکەن و بە نەوتی ڕەشیش چەوری دەکەن.

١– لە ئەم دوایەشدا، کۆکا کۆلا و بیبسی پەیدابوون، شووشەیە لەوانە بە قوڕگیا دەکەن.

٢– دۆوکە: پەتایەکە تووشی ڕووەك دەبێت، هەندی جار ئاژەڵیش لە ئەوەوە چاوی تووشی دەبێ، نیشانەکەی چاوی سپی دەبێت.

٣– سبیل: ئامرازی تووتن کێشان، لە کوردەواریدا لە قوڕ دروست دەکرێت، گۆزە سازەکان ئامادەی دەکەن و لە کوورەدا سووری دەکەنەوە.

* دەزوو:

لە کوردەواریدا، زۆر جار هەر مانگایەك لە پاش خستنی گوێرەکەکەی، یەکێکی شارەزا بە دیلوان و دەزوو دەدوورێتەوە، تا گوێرەکەدانەکەی نەیەتە خوارەوە، هەروەها پاش خستنی بەرەکەی دەبێ، ئاگاداریی بکرێ، نەك مانگاکە پاوڕەکەی[1] بخوات، چونکە زیانی پێدەبەخشێت، کورد وا دەزانێت، هەر مانگایەك پاوڕەکەی خوارد، ئیدی لە ئەنجامدا، بە زەحمەت گوێرەکەی لە دایکدەبێت و ئەمیش کۆئەندامی هەرسی هەودەکات. ئیتر لەڕو لاواز دەبێت و شیری کەمدەکات.

*** دەستی گورگ[2]**: خاوەن مێگەلەکان دەستی گورگ خۆشەدەکەن، وشکی دەکەنەوە و لای

١- پاوڕ: ئاوەڵ، هاوڕێ، یاوەر، پەردەیەکی گۆشتینی تەنکە لە منداڵداندا، منداڵەکە و جۆرە ئاوێکی تایبەتی تێدایە بۆ پاراستنی منداڵەکە، پاش ئەوەی منداڵەکە لەدایکبێت ئەویش دێتە دەرەوە ئەمە هەموو ئاژەڵێکیش بەو جۆرەیە.

٢- لە کوردەواریدا چەند دابونەریتێك هەیە کە لە ئەم بارەیەوە دەوترێن و جێبەجێ دەکرێن:

* ئەگەر کەسێك ئاژەڵێکی لە دەشت و دەر لە مێگەل دوا بکەوتایە، لە شوانەکە ونبوایە و شەوی بەسەردا بهاتایە، بە زوویی دەچووە لای مەلایەك تا دەمی گورگی بۆ ببەستێت، بۆ ئەوەی گورگ ئەو ئاژەڵە نەخوات، ئەویش بۆ ئەم مەبەستە سوورەتی ﴿والشمس وَضُحاها﴾ی بەسەر چەقۆیەکی دەمکراوەدا دەخوێند ئینجا دەمی چەقۆکەیان دەنوقاند، یا بە تاڵە پەتێك یا دەزوویەك دەمی چەقۆکەیان دەبەست و لەکۆتایی خوێندنەکەدا دەیانوت: (دەم گورگەکان رەخبابات... چاو دزەکان کوێربابات) واتە دەمی گورگەکان ببەسترێ و چاوی دزەکانیش کوێربێت گوایە بەم کارەیان، ئیتر دەمی مام گورگیان لێ بەست و چاوی دزگەلیشیان لێ کوێر دەکرد و ئاژەڵەکەش ئەو شەوە نە گورگ زەفەری پێدەبردن و نەیش بەردزدان دەکەوتن، تەنانەت بکەوتنایەتە بەر

خۆیـان دەپێچنەوە، هـەر پـەزێك گـوانی تووشـی نەخۆشـیی بێـت، بـۆ چارەسەرکردنی، ئەو دەستەی پێدا دەهێنن، یا ئەو مـەڕەی بـە ئاسـانیی شـیر بە (بێری)خـان نـەدات، بـەو دەسـتە گورگـە چـەند جارێـك لـە پـشتی مەڕەکـە دەدەن، ئەویش هێوردەبێتەوە و خانمیش بە ئاسانیی دەیدۆشێت.

چنگی گورگیش، دەسـەڵاتی ئـەوەی نـەدەبوو بیـانخوات جگـە لـەوەی تـەنیا بـە سـووکی هەندێ بریندار دەکردن.

* نەریتێکی دیکەش هەیە کە ئایەتەلکورسی (ایە الکرسی) دەخوێنن، کـە خـاوەن مێگەلـەکان بـە شەوان پـێش نووسـتن (ایـە الکرسـی) یـان چـەند ئایـەتێکی قورئـان لـە دەوروبـەری ئاژەڵـەکانیان دەخـوێنن، بـەو هیوایـەی دز و گـورك توخنیـان نەکـەوێت، هـەروەها بـۆ پاراسـتنی سـەر و مـاڵی خۆشیان ئایەتەلکورسی دەخوێنن.

* هـەویر، هـەمیر: زووتـر لـە کوردەواریـدا هەرکەسێك (ئەسـپ،ماین، هێـستر)ی بکڕیابـە، هەنـدێ هەویریان لە نێو تەوێڵی دەدا بۆ ئەوەی ئەو گیانلەبەرە سەر بەخێر بێت و لە چاوەزار و ئێرەیـی و دەرد و بەڵایش بە دووربێت.

* یاڵ و دم کردن: لە کوردەواریدا هەموو ساڵێك لەسەرەتای هاویندا بە قەیچی، یاڵ و دمی وڵاخـی بەرزە دەکەن، بۆ ئەوەی مووی نوێ بێنێتەوە و قەڵەو و جوانتربێت.

* پەڕ، بەعەرەبی (ریش)ی پێدەڵێن: پەڕی مریشك یا قەل دەکەن بەلووتی مریشکی (کـورك)ەوە، بۆ ئەوەی لەکڕ بچێتەوە. یان بۆ چەند جارێك ئاوی بەسەردا دەکەن.

ز

* زرەنگ:

ڕووەکێکی خۆڕسکی بەهارەی گەلاپانە، دووبەر دەگرێت، یەکێکیان وێنەی مێوژ و ئەوی دیکەشیان وەك شەمامە وایە، بە وشکیی دەهاڕدرێت و بە برینی ئاژەڵەوە دەکرێت، بە تایبەتیی ئەو برینەی کرمی هەبێت، بە ئەمە کرمەکان دەمرن و برینەکەش سارێژدەبێت.

* زەنگۆڵە بنجك:

ڕووەکێکی خۆڕسکیی بەهارەیە، ڕەنگی وەك ڕووەکی یاوشان سپی ئاماڵی شەکەرییە، پاش جۆشدانی گەڵا و لاسکەکانی، دۆشاوەکەی لە برینی ئاژەڵ دەدرێت.

* ژوژوو، ژوژی، ژوشك، ژویژی، ژیشك، ژوژك:

گیاندارێکی بچووکە، لەشی پڕە لە سنگ، نووکەکانی ئەوەندە تیژن، دەڵێی دەرزیین. بۆیە جگە لە مرۆڤ، هیچ گیاندارێك ناوێرێت، ڕاوی بکات. بە زۆریی مارڕاودەکات. لە کوردەوارییدا ئەگەر بیانەوێت، نۆمامایین (جوانوو)، یا گوێرەکە یا جاشولکە، لە مژینی شیری گوانی دایك دابڕن، کەوڵی ئەم ژوژووە، لە سەر قەپۆزی دەبەستن، بۆ ئەوەی لە کاتی مژیندا، ئەو سینگانە، لە گەڵ و

گوانی دایکەکەی بچەقێن و ئەویش لە تاواندا، ناهێڵێت توخنی بکەوێت. یا لە جیاتی ئەو کەوڵە ژوژووە، بزمار لە سەر تەختە و پارچە لباد قایمدەکەن و بەکاری دێنن، بۆ برینەوەی بەرخ و کار، وەك لە پێشدا باسمان کرد، (بەلأمك) بەکاردێنن. لە کوردەوارییدا وا باوە گوایە ئەو گیانلەبەرەی تووشی نەخۆشیی خارشت ببێت، بۆ چارەسەرکردنی، دەڕوات بە ڕووەکیی کووزەڵەدا خۆی دەساوێت.

س

* سرکەی سێو:

● بۆ ئەم نەخۆشییانە بەکاردەهێنرێت:

– ئەگەر سەگێ تووشی نەخۆشیی گێژبوون بووبێ، بە دەوروبەری خۆیدا دەخولێتەوە و هەوڵدەدات، کە کلکی خۆی بقرتێنێت. بە زۆریش، گەماڵ تووشی ئەم دەردە دەبێت، هۆکەشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ڕێژەی پرۆتین لە لەشیدا لە (١١٪) بەرەو ژوور دەبێت. بۆ چارەسەرکردنی، (سرکەی سێو)ی لەگەڵ خواردندا دەدەنێ.

– پەرداخێ سرکەی سێو، لەگەڵ ئاو یا ئالف دەکرێ و بە مانگای ئاوس دەدرێت، بۆ ئەوەی بەرەوەن (بەراویتە) نەبێت، یا گوێرەکەکەی بە نەوەکامیی نەخات.

– ئەگەر سەگ، یا هەر ئاژەڵێك، تووشی نەخۆشی دەردە ڕێوی بوو، بۆ چارەسەرکردنی، بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك بە سرکەی سێو شوێنەکەی چەوردەکرێت و چاکدەبێتەوە.

* سوڕناتك، زوڕناتك:

● جۆرە ڕووەکێکی خۆرسکیی گەلا وردی بەهارەیە، هەندێ درەنگ پێدەگات و دێتە بەرهەم، لە (کوردستان)دا هەیە، ئاژەڵ بیخوات، کوێری دەکات، بە تایبەتیی ئەوانەی دەم و چاویان سپی یا بازکن.

– هەر ئاژەڵێك بە هۆی ئەم ڕووەکەوە چاوی تێکچووبێت، بۆ چارەسەرکردنی، هەندێ خوێ لە نێو قاپێ ماست دەکەن، بە شەو لە بەر

سامالّی دادەنێن، سبەی لە چاوی ئاژەڵەکەی دەکەن و ئیدی لە ماڵەوە دەیهێڵنەوە و ڕاژەی دەکەن، تا چاوی چاکدەبێتەوە، یا زۆر جار مەڕ و بزن، بە هۆی ئەم سوڕناتکەوە، تووشی برینێك دەبن، وەك وشکە و برینی پێست، پێی دەڵێن: سوڕناتك بردوویەتی.

- گەڵای زوڕناتك جۆشدەدەن و برینی (شوقاق)[1]ی پێ تیماردەکەن، پێی چەوردەکرێت، یا نەوتی ڕەش، یا ڕۆنی ئاژەڵی لێدەدەن.

* سوژن:

بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی (کام)[2] بەکاردێ کە ئاژەڵ تووشی دەبێت، بێخی ددانی سوژن ئاژندەکەن و چاکدەبێتەوە.

* سیر:

ڕووەکێکی سەلکداری زۆر ناسراوە، بۆ چارەسەرکردن و لابردنی (چنگنە)[3] بەکاردێت تووشی ئاژەڵ دەبێت. سەلکێ سیر دەکوتن و لە بێخی ددانی تووشبووەکە دایدەنێن. دوای ڕۆژێك، دانەیەکی پێوە نامێنێت، هەر هەموویان دەوەرێن، لە هەندێ شوێن پێی دەوترێت (پەپوولە هەڵهێنان)، بەزۆریی لە بەر بێئاویی و تینوێتی زۆر، تووشی ئاژەڵ دەبێت.

١- شوقاق: جۆرە نەخۆشییەکە بە هۆی تینی گەرماوە تووشی چوارپەل ولاّخی بەرزە دەبێت، وەکو (ئەسپ، ماین، هێستر، کەر) نیشانەکەی ئاوێکی زەردی دێت و دەشەلێت، ئەگەر چارەسەر نەکرێت، دەیکوژێت.

٢- کام: جۆرە نەخۆشییەکە تووشی ولاّخی بەرزە دەبێت و ئیدی ددانی جۆ نابرێت، ئەمە بە هۆی برسێتی و دواخستنی ئالیکەوە تووشی دەبێت.

٣- چنگنە، کەوەی، مێ، مجك: گیانداریکی شینکاری زۆر وردە، خۆی لە بن تووکی ئاژەڵدا هەشاردەدات و لێی نابێتەوە، بێهێز و لەڕ و لاوازی دەکات.

ع

* عەنزەرووت:

شیلەی دارێکی خۆڕسکیی دڕکاوییە، لە (کوردستان) هەیە، زۆر جار وڵاخی بەرزە، بە هۆی قورسیی بارەکەیەوە، شان و پشتی بە سەختیی بریندارەبێت و پێی دەڵێن (جدەو). بۆ چارەسەرکردنی، عەنزەرووت یا نەوتی ڕەشی لێدەدەن و چاکدەبێتەوە.

لە ئەم بارەوە (شێخ ڕەزای تاڵەبانیی)ی هۆنەر گوتویەتی:

(پشتی ڕێش و شانی زامدار (جدەو) بوو، چەند قروشێکم هەبوو

بۆمدا بە نەوت و عەنزەرووت ناعیلاج)

ق

* قاشاو (ڕنەك):

کەرەستەیەکی دداندارە، وەك شانە وایە، لەشی ولاّخی پیّ خاویّندەکەنەوە.

* قۆخ:

درەختێکی بەرداری ناسراوە، گەلاّکەی بە وشکی دەکوتریّت و دەنریّت لە برینی ئاژەڵ.

* قوڕ، بەعەرەبی (طین)ی پێدەڵێن:

ئەگەر ئاژەڵێك مار پێوەی بدات، بە زوویی لە ژووری پێوەدانەکەوە بە پەتێك دەیبەستن، بە کێردێکیش شوێنەکەی شەقدەکەن، بۆ ئەوەی خوێنی لێ بچۆڕێت و لەگەڵیدا، ژارەکەی دەرچێت و لە لەشیدا بلاّونەبێتەوە، ئینجا بە ئاو و قوڕ دەیشۆن، لە دواییدا زامەکە بەقوڕی ڕەش سواخ دەدەن و بەمە، چاکدەبێتەوە، بەلاّم ئەگەر مارەکە بە گوانیەوە بدات، ئەو مەڕە یا دەمرێت، یا سەقەت دەبێت، واتە: چارەسەرکردنی تەنیا سەر بڕینە.

* قەیسی، زەردالّوو، زەردەلوو:

درەختێکی بەرداری ناسراوە، ناوکەکەی بە کالّیی پاش هاڕینی، لە سەر برینی ئاژەڵێك دادەنرێت کە کرمی تێدابێت، بە ئەمەش، کرمەکان دەمرن و دەوەرێن.

گ

*** گزگل:**

یەکێکە لە بەرەکانی دار مازوو، کە درەختێکی کوێستانییە و لە (کوردستان) زۆرە، دوای هاڕینی، بۆ چارەسەرکردنی برینی ولآخی بەرزە، بە کەڵکە و بە برینەوە دەکرێت. ڕووەکێکی سەلکداریش، بە ئەم ناوەوە هەیە.

ل

* لباد، نماوە، کەچچە:

لە کوردەوارییدا، پارچە لبادێك بە نەوتی ڕەشدا دەژەنن و لە سەر لووتی جاشولکەی تازە زاو دەیبەستن، بۆ ئەوەی بۆن نەکات، یا بەبۆن نەکەوێت. وا دەزانن، چۆن منداڵ بە بۆن دەکەوێت، جاشولکەش بە ئەو جۆرە تووشی دەبێت.

* لم، لماو:

لمی نێو ئاوی وەستاوی بۆگەن، بۆ گەڕیی ئاژەڵ بەکاردەهێنرێت، لە لەشی ئاژەڵە تووشبووەکە دەدرێت، گوایە پیسی...پیسی دەکوژێت.

* مارگیر، شەفەڵە، شەپەلە:

ڕووەکێکی دڕکاویی خۆڕسکیی هاوینەیە، گەڵاکانی جۆشدەدرێت، دۆشاوەکەی بۆ برین و گەڕیی ئاژەڵ باشە و پێی چەوردەکرێت.

* ماست:

- بۆ ئەم نەخۆشییانە و هی دیکەش، کەڵکیان لێبینیوە:

- بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی (کۆ)[1]: یەکێك پڕ دەمی لە ماست دەکات، بە توندیی بە نێو چاوی تووشبووەکەدا دەیپرژێنێت. ئەو ماستەی لە دەمیایەتی، دەچێتە نێو چاوەکەوە، ئەمە بۆ چەند ڕۆژێك دووبارەدەکرێتەوە و چاکدەبێتەوە.

- ئەگەر مەرێك چاوی تێك بڕوا و سوور هەڵگەڕێت، یەکێ بەیانی زوو، هەندێ ماست دەکاتە دەمی و وەك تفکردن بە چاوی ئاژەڵەکەیدا دەیکات و چاکدەبێتەوە.

١- کۆ: جۆرە نەخۆشییەکە تووشی چاوی وڵاخی بەرزە دەبێت، ڕەشێنەکەی چاوی، سپی هەڵدەگەڕێت و ئیدی کوێر دەبێت.

ن

* نەوت، نەفت:

● بۆ ئەم دەردانە بەکاردێت:

– هەر ولاخێکی بەرزە، تووشی نەخۆشیی (مەقاو)[1] بێت، بۆ چارەسەرکردنی، نەوتی ڕەش و زەردێنەی هێلکە تێکەلاودەکرێت، بە فتیلیك بە برینەکەوەی دەیکەن، پاشان سارێژدەبێت و چاکدەبێتەوە.

– ئەگەر ئاژەلێك گوانی بقلیشێت، لە تاوانا ناهێلێت بدۆشرێت و بێچوەکەیشی بیمژێت. بۆ چارەسەرکردنی، بە نەوتی ڕەش، یا بە ڕۆنی ئاژەل، چەند جارێك چەوری دەکەن تا چاکدەبێتەوە.

– بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی (شەلکە)[2]، کە تووشی ئاژەلی دووسم دەبێت، چەند جارێك بە نەوتی ڕەش، شوێنەکە چەوردەکرێت و چاکدەبێتەوە.

– بۆ چارەسەرکردنی گەڕیی، بە نەوتی ڕەش، چەند جارێك چەوردەکرێت و چاکدەبێتەوە[3].

١– مەقاو، مقاو، ئورفە: جۆرە پەتایەکە تووشی ولاخی بەرزە (چارەوی) دەبێت، وەکو هەلامەت وایە، ئورفە لەمیان قورسترە، وەکو ئەنفلۆنزایە.

١– شەلکە، ئارنگ: دەردێکە، وەکو تەبەق وایە، ئەوەی ڕاستی بێت، دەردێکی بێ داوو دەرمانە، لە ئاژەلی دووسم دەدات و شەلی دەکات، وەك: مەڕ، بزن، مانگا، تا دەمرێت، لە خواردن ناکەوێت.

٢– لەبیرمە سالی (١٩٥٧) لە ئاوایی (تۆپزاوە)ی سەر بە (داقووق)، باپیرم (غەیبوللا سەلیم) کە لە بواری پزیشکییدا هەندێ شارەزایی هەبوو، سەگێکی گەمالیان هەبوو، زۆر خێرابوو، تووشی نەخۆشی گەڕیی بوو، جا بۆ چارەسەرکردنی، نەوتی ڕەشی بەکار هێنا و وەك جاری جاران، چاکبووەوە.

هـ

* هەنار بەعەرەبی (رُمان)ی پێدەڵێن:

- درەختێکی بەرداری بەناوبانگە، لە کوردستاندا زۆرە، لە کوردەواریدا توێکڵە هەنار و ماست تێکەڵاو دەکرێت و لە برینی وڵاخی بەرزە وەکو (ئەسپ، ماین، بارگیر، هێستر، کەر) دەنرێت، بەمە، برینەکە سارێژ دەبێت و بەتەواوی چاك دەبێتەوە.

- توێکڵە هەناری وشك دەهاڕن و لەگەڵ ئاودا دەرخواردی ئاژەڵ دەدرێت. بۆ گیرسانەوەی ڕەوانی، یەك دووجار دەیدەنێ و بەمە ڕەوانییەکەی دەگرێتەوە.

* هیزە، خیگە:

ژنان لە کەوڵی بزن، یا گیسك ئامادەی دەکەن و بۆ پاراستنی ڕۆن بەکاری دێنن، لە کوردەواریدا، بۆ ئەم نەخۆشیانە کەڵکیان لێوەرگرتووە.

- بۆ چارەسەرکردنی(گۆرەگوان)[1]، بە پارچە هیزەیەکی کۆن، بەدۆشاو بە چەورییەکەیەوە لە سەر گوانەکەی دادەنرێت، بە پارچە قوماشێکی خاوێن، هەڵدەواسرێت و بە پەتێك بە پشتییەوە دەبەسترێت. دوای چەند ڕۆژێك، چاکدەبێتەوە.

١- گۆرەگوان: جۆرە پەتایەکە. تووشی گوانی ئاژەڵ دەبێت. گوانەکە دەپەنەمێت، چونکە لەبەر ئەو پەتایە نادۆشرێت.

ئەگەر گورگێك مەڕێكی برینداركرد و برینەكەی سەختبوو، كۆنە هیزەیەكی لێ دەگرن و دەیبەستن، بۆ ماوەی هەفتەیەك، یا بەپێی پێویست پێوەی دەمێنێت، پاشان چاكدەبێتەوە، ئەگەر هات و برینەكەی قووڵبوو، قوڕی سوور بە ئەندازەی برینەكە لوولدەكەن و لە ئاگردا سووری دەكەنەوە، ئینجا برینەكەی پێداغدەكەن، بەمە چاك دەبێتەوە، ئەوەشمان بیر نەچێت، زۆربەی هەرە زۆری ئەو ئاژەڵانەی گورگ برینداریان دەكات، مردار دەبنەوە، چونكە لە ترساندا دەپسێن و زاڵەترەك دەبن، واتە: زراویان دەتەقێت، یا گورگەكە بە سەختیی ئاژەڵەكە برینداردەكات، بۆیە لە ئەم كاتەدا، شوانەكە دەست و برد دەكات و بە زوویی سەری دەبڕێت.

ئەگەر ئاژەڵێك قاچی درزی بردبێت، یا جومگەكانی لەجێ چووبێت، بۆ چەند ڕۆژێك، پارچە هیزەیەكی كۆنی پێوە دەبەستن، تاوەك چاكدەبێتەوە.

ب- چارەسەرکردنی پەلەوەر لە دەرد و نەخۆشیی:

ب

*** بنێشتە تاڵ:**

ئێسکی شکاوی باڵندەی پێدەگرنەوە، بۆ ئەم مەبەستە، هەویر، یا ڕیقنە (ڕیقنە زەردە)ی مریشك بەکاردێنن. دەگێڕنەوە، ئەگەر کەو بریندار بێت، خۆی خۆی بە بنێشتە تاڵ چارەسەر دەکات. بۆیە لە کوردەوارییدا بۆ برینی پەلەوەر بە کاری دێنن، بنێشتە تاڵەکە دەتوێننەوە و لە برینەکانی دەدەن.

***

ت

*** تووتن:**

ئاردە تووتن لە ژێر باڵی پەلەوەر دەدەن بۆ ئەوەی ئەسپێ و گەنە، لەنێو بەرێت و باڵە شۆڕەی نەمێنێت، بۆ ئەم مەبەستە، خۆڵەمێش، یا سرکەی سێو، یا کەرەو خوێ، یا خەنەش بەکاردێنن، ئەسپێ و گەنەکان دەمرن و بنبڕدەبن.

خ

* خویٚ، نمەك، نمێك، خوا:

خویٚ و ترش لە نێو ئاو دەکرێت، بۆ دەردە مریشك و پەلەوەر، باشە.

***

ڕ

* ڕاوکە، ڕامکە، مارکە:

هێلکەیەکی لەق یا توێکڵە هێلکەیەك، بە تەواوی پڕ لە گەچ دەکەن، لە کولانەی ئەو مریشکە دایدەنێن، کە هێلکەی تێدا دەکات، چونکە ڕاوکە، یا هێلکە نەبێت، هەر گارەگار دەکات و هێلکەکەی ناکات.

***

س

* سرکەی سێو، سرکە سێو:

● بۆ ئەم نەخۆشییانە کەڵکی لێوەرگیراوە:

– ئەگەر قەلەموون (عەلەشیش)، تووشی دەردی (دانکە) هات، بۆ چارەسەرکردنی، شوێنەکان شەق دەکرێت، بە سرکەی سێو، یا بە ڕۆنی ڕەشکە، چەوردەکرێت.

– ئەگەر لەژێر پێی هەر پەلەوەرێك مێخ دەرکەوێت، بۆ چارەسەرکردنی، بۆ چەند ڕۆژێك سرکەی سێوی لێدەدرێت، تا چاکدەبێتەوە.

– گاسن ئەگەر بە زستان و بەهاران، پەلەوەری کڕ لە سەر هێلکە کڕکەوێت، گاسنێك یا پارچە ئاسنێك لە تەنیشتیەوە دادەنێن، تا هێلکەکانی لەق نەبن و بە جووجەڵە هەڵهێنن. دەڵێن گوایە، بروسکە و هەورەتریشقە، هێلکەکان پیسدەکات. وادەزانن، ئەو گاسنە هێلکەکان دەپارێزێت و ناهێڵن مرۆڤی پیس بە هۆی سەر جێگاوە، بە هێلکەکاندا بڕوانێت، وا دەزانن، هێلکەکانی ژێر مریشکە بە کڕەکە تێکدەچن و جووجەڵە هەڵناهێنن. یا کاتی تروکاندنی هێلکەکان، بووکی بە سەردا بێت، وا دەزانن، جووجەڵەکان لە نێو هێلکەکاندا دەمرن. بۆیە ئەگەر هات و یەکێك لە دراوسێکانیان، زەماوەند بگێڕێت، مریشکەکە و هێلکەکانی بە کولانەکەوە دەبەنە سەربان، گوایە جووجەڵەکان لە مەرگ ڕزگاردەکەن.

گ

* گوێز، گردەکان، گرتەکان:

بە قەلەموون دەدرێت، بۆ ئەوەی قەڵەوبێت، بێچوەکانیشی بە کۆرپەیی، بە هێلکەی کولاّو پەروەردە دەکەن، تا خەپەتۆڵەدەبن، ئینجا پاقلەی کولاّوی دەدەنێ. بۆ جووجەڵەی مریشکیش، لە ئارد پرپوڵە ئامادەدەکەن و دەیدەنێ.

***

هـ

* هەنار:

درەختێکی ناسراوە، لە کوردستاندا زۆرە، بە بەرەکەشی دەڵێن: هەنار، بە کولاّوی ئاوودانەکەی بەمریشك و جووجەڵەی نەخۆش دەدرێت و بەمە چاك دەبێتەوە.

* هێلکە، هێڵە، خایی، خا، هێگ، خییە، هێ:

– ئەگەر مریشك هێلکەکەی بە (وڵوڵە)[1] کرد، بۆ چارەسەرکردنی، توێکڵەهێلکە وردەکرێت و لەگەڵ خواردندا، چەند ڕۆژێك دەیدرێتێ، یا گەچی دەدەنێ.

١– وڵوڵە: گەرای ناوسکی مریشك

- زۆر جار لە گوندەکاندا، ئەو کەسانەی ڕژدن، بە تایبەتی ژنان، هێلکەی شکاو بە (جیقنە) پینەدەکەن، بە جۆرێك بە هیچ شێوەیەك دیار نەبێت، کڕیاریش وا دەزانێت هەر خۆی لە کولانەدا کەوتۆتە ڕیقنەی مریشکەوە، بۆیە لە نێو کوردەوارییدا باوە، ئەگەر کەسێك زۆر چاوچنۆك و ڕژد بێت، پێی دەڵێن: (ڕۆنی ئاو دەگرێتەوە و هێلکەش پینە دەکات).

- هێلکەی ژێر مریشکی کڕکەوتوو، بە زۆریی ژمارەیان تاك دەبێت و(٩، ١١، ١٣، ١٥) بە گوێرەی گەورە و بچووکی مریشکەکە دەبێ. گەورە زیاتر و بچووکیش کەمتر لە ژێریان دادەنرێ، تاکەکەش بۆ تاکو تەنیایی خوای مەزن دەگەڕێتەوە، هێلکەکانیش بە هیس (تەنی)، یا هەر شتێکی دیکە ڕەنگدەکەن، بۆ ئەوەی ئەگەر مریشکێکی دیکە، هێلکەی بە سەر ئەو هێلکانەدا کرد، بەئاسانیی بیناسنەوە و جیایکەنەوە.

ویـــنـــەکـــان



سێو



باینجان



بیبەر



برنج



چەوەندەر



فاسۆلیا



گەنم



گەنمە شامی



گێزەر



گوڵە بەیبوون

گوێز





جافری



جەرجیر



کاڵەك



کەلەرم



لاولاو



ليمۆ



مۆرد



مۆز



بامیێ



پاقله



پەتاتە



پـيـاز



پـيـازى فيرعەون



پـرتەقـاڵ



پـونکـە



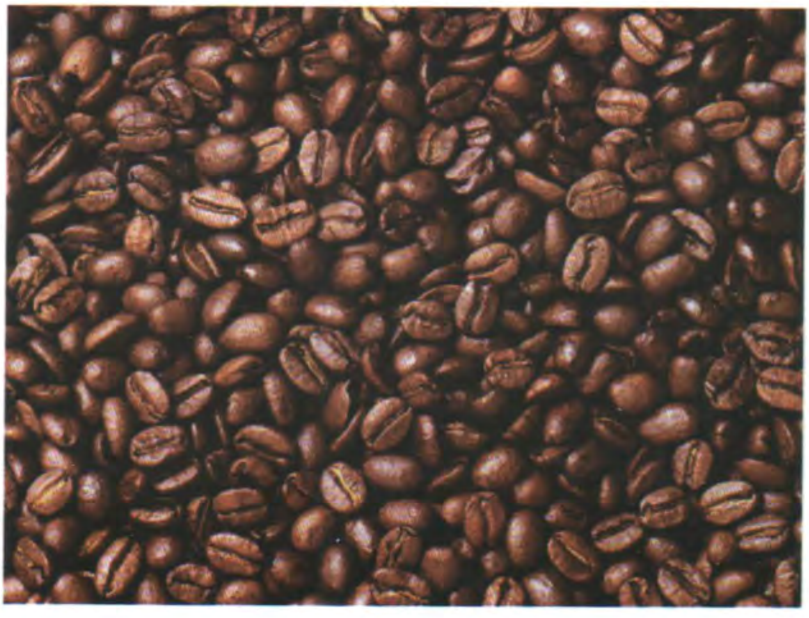
قـەیسـی



قارچـك

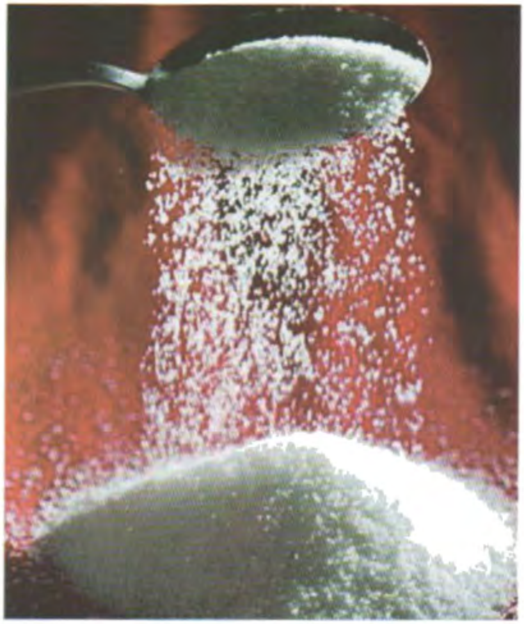


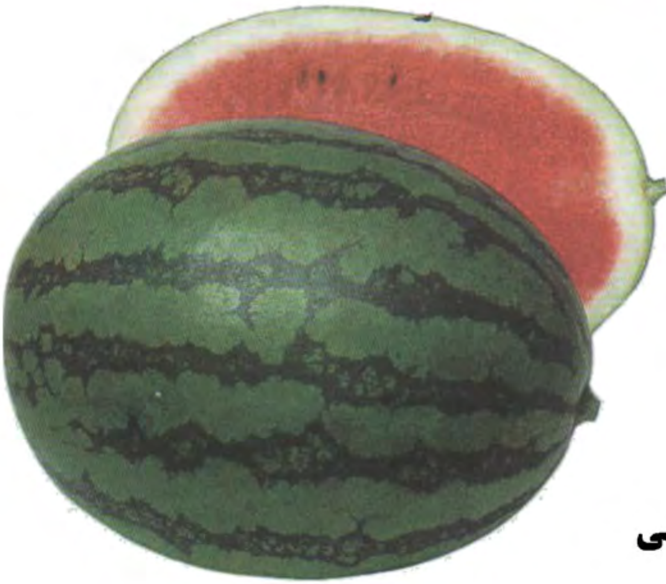
قـەرنـابیـت



قـاوە

شـەکـر





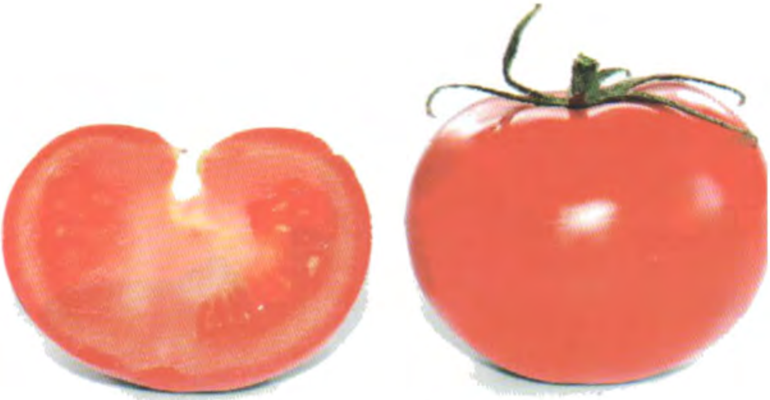
شـووتـی



سپێناغ



سرکە



تەماتە



تەڕەپیاز



شـاتـوو



تـوور



ترێ



خەیار



زەیتــوون



گـوڵـە پـایـزە



مـارگـیر



عـەنـبـە



ئەسپەندەر



سەندەرووس



گوڵـه وەنەوشـە



گوڵـە هێرۆ



هيل - حيل



شويت



مـازوو



مـەریەمییە



جـەوت



تـاڵیشـك



جـاتـره



زەنجـەبیـل



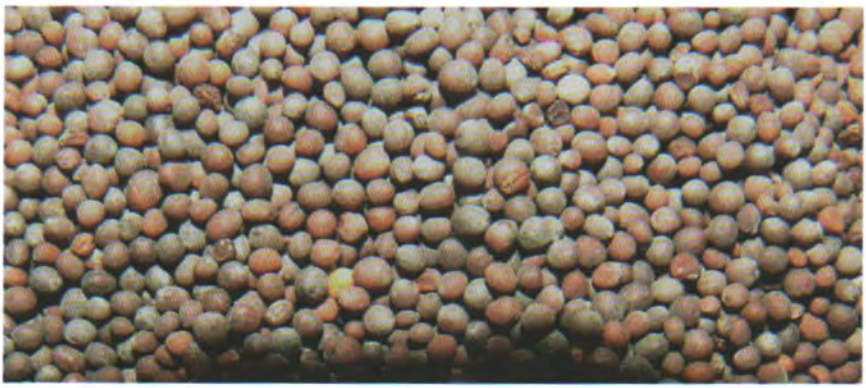
میێخەك

ژاڵــە





دار چینــی



خـەرتـەلـە



کـەبـابـە



زەعـفـەران



خەربەن



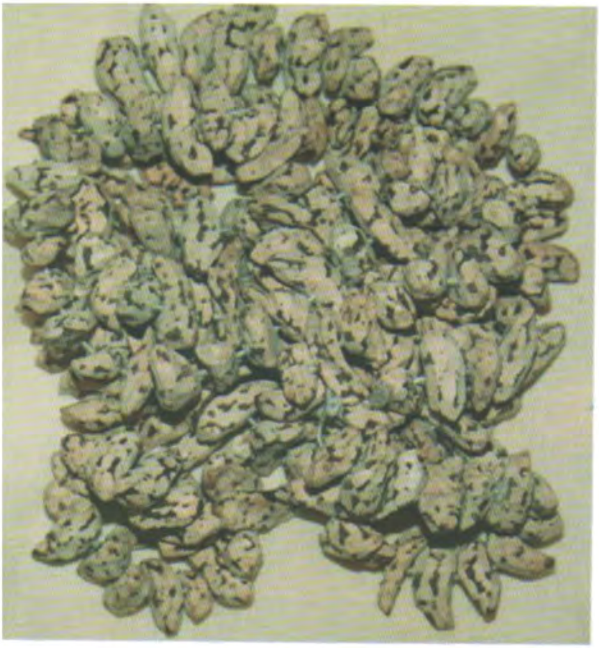
گزگل



کـەتـان



زیـــرە



سمڵ



ڕەشکە



بنێشتەتاڵ



بەڵاڵووك



بەلەك



ڕازیانە



مەحەلەب



بیشەکرە



خەیار چەمەرە



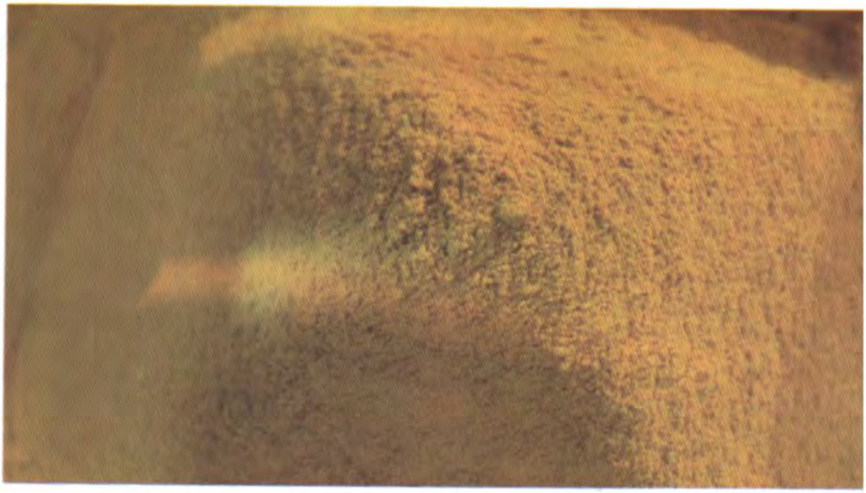
شـاتـەڕە



دارەبـەن



ڕێـواس



زەردەچەوە



سنامەكى



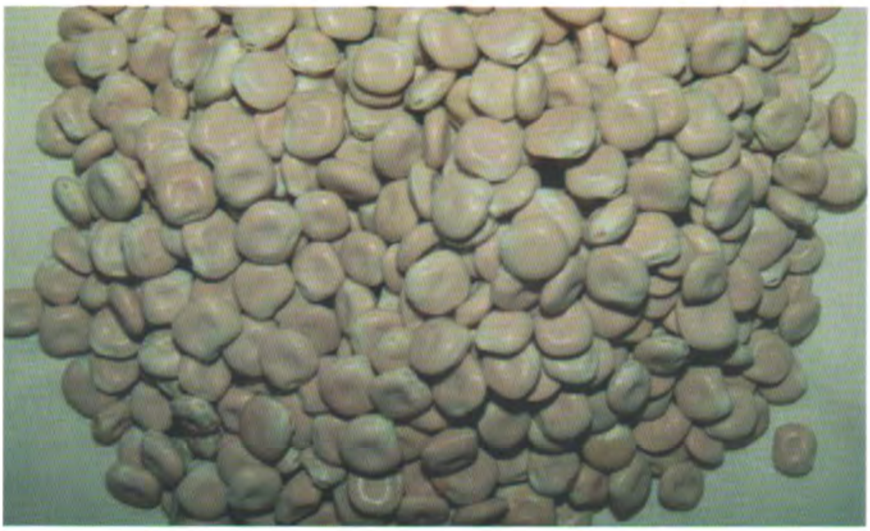
شملی



گوڵەباخ



بــادەم



پــاقلــەی میســریی

پـونکـه





پـەیـکـوڵ



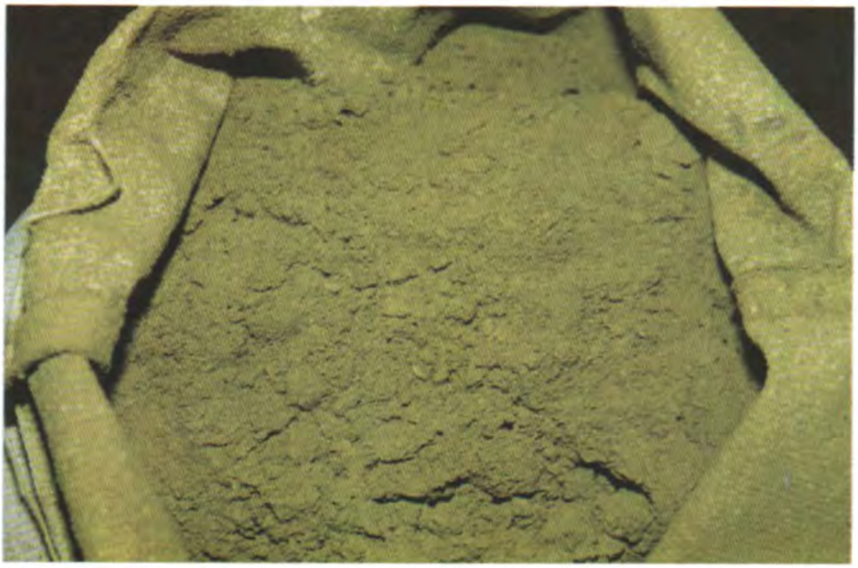
جـوز



حـب الدبج



خـاكـشير



خـەنـە



ڕەوانچینـــی



ژارمـاســی



شـەكـرۆك



غـار



زەردوو



قوڵنجانە



کـۆجـەرات



کـونجـی



کەندر



گژنیژ



گولنار



گوڵە بەیبوون



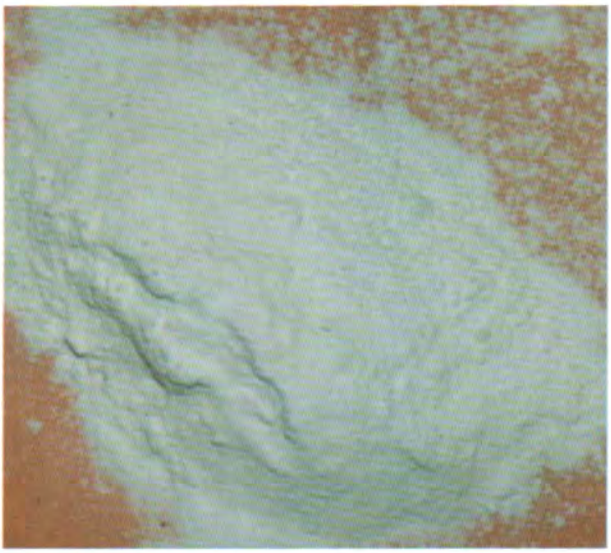
گـەزنـە



مـەرمـەكـی



هـەزبـێ



زاخ